

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ B - SINGULAR
CÁLCULOS NUTRICIONAIS
JUNHO / 2022

MARIA ROSI MARQUES GALVÃO
MARIA ROSI MARQUES GALVÃO
NUTRICIONISTA/ARBE
CRN - n.º 3000-SP/R

Carolina Sette Balthosa Damasceno
Carolina Sette Balthosa Damasceno
Departamento de Logística
Matrícula 184455
Gerência de Alimentação Escolar

Lais dos Santos
Lais dos Santos
Departamento de Logística
Matrícula 184453
Gerência de Alimentação Escolar

				QUARTA 01/06	QUINTA 02/06	SEXTA 03/06		
Desjejum				Leite	Leite	Leite		
				Pão de leite com queijo	Pão de forma com manteiga (AF)	Pão integral com queijo		
Almoço				Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca AF	Arroz e feijão preto		
				Frango à camponesa	Isclas de carne	Carne moída com tomate e cheiro verde		
				Brócolis refogado	Macarrão à italiana	Cenoura refogada		
				Salada de beterraba	Salada de Acelga	Salada de pepino		
				Mamão	Ponkan	Laranja		
Lanche				Vitamina de morango/Flocos de milho sem açúcar	Chá de Camomila sem açúcar /Sanduíche Natural	Banana com Aveia		
Jantar				Risoto de frango	Quirera com molho de frango	Sopa de feijão com legumes		
NUTRIENTES	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS		MINERAIS	
					A (mcg)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
CÁLCULO	1015,49	140,07	46,65	30,90	173,03	78,05	518,42	5,36
ADEQUAÇÃO mínima	107%	108%	194%	119%	*	*	*	*
ADEQUAÇÃO máxima	107%	91%	133%	84%	*	*	*	*
REF PNAE	945	(130-154g)	(24-35g)	(26-37g)	*	*	*	*

		SEGUNDA 06/06	TERÇA 07/06	QUARTA 08/06	QUINTA 09/06	SEXTA 10/06		
Desjejum		Leite	Leite	Chá de erva doce sem açúcar	Leite	Leite		
		Pão de leite com manteiga (AF)	Pão de leite com queijo	Pão integral com manteiga (AF)	Pão de leite com queijo	Pão de forma com manteiga (AF)		
Almoço		Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca AF	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto		
		Carne moída com tomate e cheiro verde	Isclas de frango grelhadas	Isclas de carne	Stroganoff de frango	Frango à camponesa		
		Quirera	Batata salsa refogada	Polenta	Beterraba cozida	Legumes refogados		
		Salada de tomate	Salada de alface com tomate	Salada de beterraba	Salada de pepino	Salada de cenoura		
		Laranja	Maçã	Banana	Caqui	Ponkan AF		
Lanche		Leite / Flocos de milho sem açúcar	Banana com aveia	logurte de morango/Biscoito de polvilho	Leite / Sanduíche Natural	Suco de uva (AF) / Sanduíche Napolitano		
Jantar		Sopa de feijão com legumes	Risoto de frango	Sopa de aipim com carne	Quirera com molho de frango	Sopa de feijão com macarrão		
NUTRIENTES	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS		MINERAIS	
					A (mcg)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
CÁLCULO	1131,83	158,71	50,72	34,28	190,36	65,78	520,63	5,36
ADEQUAÇÃO mínima	120%	122%	211%	132%	*	*	*	*
ADEQUAÇÃO máxima	120%	103%	145%	93%	*	*	*	*
REF PNAE	945	(130-154g)	(24-35g)	(26-37g)	*	*	*	*

		SEGUNDA 13/06	TERÇA 14/06	QUARTA 15/06				
Desjejum		Vitamina de Morango	Leite AF	Leite (AF)				
		Pão de leite com manteiga (AF)	Pão de leite com queijo	Pão integral com manteiga (AF)				
Almoço		Arroz e feijão preto AF	Arroz e feijão carioca AF	Arroz e feijão preto AF				
		Stroganoff de carne	Barreado	Frango assado				
		Purê de Batata	Jardineira de legumes	Abobrinha refogada				
		Salada de acelga	Salada de beterraba	Salada de tomate				
		Laranja	Maçã	Ponkan AF				
Lanche		Chá de Camomila sem açúcar / Sanduiche Napolitano	Mamão com aveia	Banana com aveia				
Jantar		Canja	Risoto de frango	Sopa de Feijão com Macarrão				
NUTRIENTES	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS		MINERAIS	
					A (mcg)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
CÁLCULO	1302,41	164,58	61,34	45,62	326,36	103,46	819,81	5,53
ADEQUAÇÃO mínima	138%	127%	256%	175%	*	*	*	*
ADEQUAÇÃO máxima	138%	107%	175%	123%	*	*	*	*
REF PNAE	945	(130-154g)	(24-35g)	(26-37g)	*	*	*	*

		SEGUNDA 20/06	TERÇA 21/06	QUARTA 22/06	QUINTA 23/06	SEXTA 24/06		
Desjejum		Leite AF	Leite AF	Leite	Leite AF	Leite AF		
		Pão de forma com manteiga (AF)	Pão de leite com queijo	Pão integral com manteiga (AF)	Pão de leite com queijo	Pão de leite com manteiga (AF)		
Almoço		Arroz AF e feijão preto AF	Arroz AF e feijão carioca AF	Arroz AF e feijão preto AF	Arroz AF e feijão carioca	Arroz AF e feijão preto AF		
		Isclas de carne	Carne moída com tomate e cheiro verde	Frango à jardineira	Barreado	Peito de frango à milanesa		
		Quibebe	Macarrão à Italiana	Farofa de banana	Couve flor refogada	Batata Ensopada		
		Salada de tomate	Salada de cenoura	Salada de alface	Salada de beterraba	Salada de tomate		
		Laranja	Banana	Laranja	Ponkan AF	Caqui		
Lanche		logurte de morango/Flocos de milho sem açúcar	Mamão com aveia	Chá de erva doce sem açúcar /Sanduiche Natural	Chá de camomila sem açúcar /Sanduiche Napolitano	Banana com aveia		
Jantar		Polenta com Molho de Frango	Canja	Sopa de feijão com legumes	Sopa de aipim com carne	Quirera com molho de frango		
NUTRIENTES	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS		MINERAIS	
					A (mcg)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
CÁLCULO	1115,49	159,56	46,17	34,37	171,47	97,75	483,52	5,68
ADEQUAÇÃO mínima	118%	123%	192%	132%	*	*	*	*
ADEQUAÇÃO máxima	118%	104%	132%	93%	*	*	*	*
REF PNAE	945	(130-154g)	(24-35g)	(26-37g)	*	*	*	*

		SEGUNDA 27/06	TERÇA 28/06	QUARTA 29/06	QUINTA 30/06			
Desjejum		Vitamina de Morango	Leite AF	Leite AF	Leite AF			
		Pão integral com manteiga (AF)	Pão de leite com queijo	Pão integral com manteiga (AF)	Pão de forma com queijo			
Almoço		Arroz AF e feijão preto AF	Arroz AF e feijão carioca	Arroz AF e feijão preto AF	Arroz AF e feijão carioca			
		Carne moída com tomate e cheiro verde	Isclas de carne	Frango assado	Frango à jardineira			
		Cenoura refogada	Farofa de couve	Quirera	Batata doce refogada			
		Salada de tomate	Salada de alface	Salada de acelga	Salada de alface com tomate			
		Ponkan	Caqui	Laranja	Maçã AF			
Lanche		Mamão com aveia	Chá de Camomila sem Açúcar / Sanduiche Natural	Banana com aveia	Chá de Erva Doce sem Açúcar / Sanduiche Napolitano			
Jantar		Risoto de frango	Canja	Sopa de feijão com macarrão	Polenta à bolonesa			
NUTRIENTES	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS		MINERAIS	
					A (mcg)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
CÁLCULO	1105,44	149,12	41,67	39,74	207,92	70,48	471,29	6,33
ADEQUAÇÃO mínima	114%	118%	188%	128%	*	*	*	*
ADEQUAÇÃO máxima	114%	99%	129%	90%	*	*	*	*
REF PNAE	945	(130-154g)	(24-35g)	(26-37g)	*	*	*	*