

CARDÁPIO JULHO – BERÇÁRIO

		TERÇA 26/07	QUARTA 27/07	QUINTA 28/07	SEXTA 29/07			
Desjejum		Leite materno/Leite enriquecido	Leite materno/Leite enriquecido	Leite materno/Leite enriquecido	Leite materno/Leite enriquecido			
Colação		Pão de leite	Pão de leite	Pão de leite	Pão de leite			
Almoço		Maçã	Banana	Maçã	Mamão			
Lanche		Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto			
Jantar		Isclas de frango	Isclas de figado	Isclas de Carne	Isclas de frango			
		Couve- flor refogada	Legumes refogados	Chuchu refogado	Brócolis cozido			
		Banana	Mamão	Banana	Maçã			
		Papinha de abóbora com espinafre	Papa de abobrinha, beterraba e frango	Canja	Papa de abóbora			
NUTRIENTES	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS		MINERAIS	
					A (mcg)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
CÁLCULO	749,74	126,05	34,15	13,00	1402,56	60,91	290,77	6,59
ADEQUAÇÃO mínima	106%	130%	190%	65%	954%	677%	83%	329%
ADEQUAÇÃO máxima	106%	110%	126%	46%	954%	677%	83%	329%
REF PNAE	705	(97-115g)	(18-27g)	(20-28g)	147	9	350	2

CARDÁPIO JULHO – MATERNAIS E PRÉS

		TERÇA 26/07	QUARTA 27/07	QUINTA 28/07	SEXTA 29/07			
Desjejum		Leite (AF)	Leite	Leite (AF)	Chá de erva doce sem açúcar			
Almoço		Pão de leite com queijo	Pão integral com manteiga (AF)	Pão de leite com queijo	Pão de leite com manteiga (AF)			
Lanche		Arroz e feijão carioca (AF)	Arroz e feijão carioca(AF)	Arroz e feijão preto (AF)	Arroz e feijão preto (AF)			
Jantar		Carne moída com tomate e cheiro verde	Frango assado	Isclas de carne	Barreado			
		Macarrão à italiana	Quirera	Couve flor refogada	Farofa de banana			
		Salada de tomate	Salada de alface	Salada de beterraba	Salada de cenoura			
		Ponkan	Kiwi	Laranja	Maçã			
		Banana com aveia	Chá de camomila sem açúcar /Sanduíche Natural	Mamão com aveia	Chá de erva doce sem açúcar/Sanduíche Napolitano			
		Canja	Risoto de frango	Sopa de aipim (AF) com carne	Polenta com molho de frango			
NUTRIENTES	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS		MINERAIS	
					A (mcg)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
CÁLCULO	1069,93	150,08	45,55	33,15	135,98	91,32	418,43	4,88
ADEQUAÇÃO mínima	113%	115%	190%	127%	*	*	*	*
ADEQUAÇÃO máxima	113%	97%	130%	90%	*	*	*	*
REF PNAE	945	(130-154g)	(24-35g)	(26-37g)	*	*	*	*