

		TERÇA 01/08	QUARTA 02/08	QUINTA 03/08	SEXTA 04/08			
Desjejum		Leite	Chá de camomila sem açúcar	Leite	Chá de erva doce sem açúcar			
		Pão de forma com manteiga	Pão de leite com queijo	Pão integral com manteiga	Pão de forma com queijo			
		Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca			
		Carne moída com tomate e cheiro verde	Frango à jardineira	Almôndegas com molho	Frango assado			
Almoço		Farofa de couve	Beterraba cozida	Couve-flor refogada	Quibebe			
		Salada de tomate com pepino	Salada de acelga	Salada de tomate	Salada de brócolis			
		Banana	Laranja lima	Manga	Ponkan			
		Chá de erva doce sem açúcar / Sanduíche napolitano	logurte de morango / Flocos de arroz	Vitamina de goiaba / Flocos de milho sem açúcar	Banana / Aveia com flocos finos			
Lanche		Macarrão ao molho de frango e legumes - jantar	Arroz carreteiro	Sopa camponesa	Sopa de aipim com carne			
Jantar								
NUTRIENTES	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS		MINERAIS	
					A (mcg)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
CÁLCULO	849,50	125,77	37,01	23,20	111,10	52,98	335,87	4,51
ADEQUAÇÃO mínima	90%	97%	154%	89%	*	*	*	*
ADEQUAÇÃO máxima	90%	82%	106%	63%	*	*	*	*
REF PNae	705	(97-115g)	(18-27g)	(20-28g)	147	9	350	2

	SEGUNDA 07/08	TERÇA 08/08	QUARTA 09/08	QUINTA 10/08	SEXTA 11/08			
Desjejum	Leite	Chá de erva doce sem açúcar	Leite com canela	Chá de camomila sem açúcar	Leite			
	Pão de leite com manteiga	Pão integral com queijo	Pão de forma com manteiga	Pão de leite com queijo	Pão integral com manteiga			
Almoço	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto			
	Picadinho de carne	Strogonoff de frango	Carne moída com tomate e cheiro verde	Iscas de frango grelhadas	Bolinho de carne			
	Beterraba cozida	Batata salsa cozida	Chuchu refogado	Creme de milho	Polenta			
	Salada de alface	Salada de acelga	Salada de cenoura	Salada de pepino	Salada de repolho verde com repolho roxo			
	Laranja	Mamão	Banana	Laranja	Maçã			
Lanche	Mingau de aveia / Maçã	Suco de laranja / Muffin de maçã e uva passas	Mamão / Flocos de arroz	Vitamina de morango / Flocos de milho sem açúcar	Suco de uva / Pão integral com iscas de carne			
Jantar	Polenta com molho de frango - jantar	Sopa de feijão com legumes	Risoto de frango – jantar	Sopa de carne com batata e brócolis	Macarrão ao molho de frango e legumes - jantar			
NUTRIENTES	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS		MINERAIS	
					A (mcg)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
CÁLCULO	1142,05	158,31	53,24	34,40	158,81	81,26	415,66	6,32
ADEQUAÇÃO mínima	121%	122%	222%	132%	*	*	*	*
ADEQUAÇÃO máxima	121%	103%	125%	93%	*	*	*	*
REF PNAE	705	(97-115g)	(18-27g)	(20-28g)	147	9	350	2

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ – RISOTOLÂNDIA – C,F
CÁLCULOS NUTRICIONAIS
AGOSTO/ 2023

		SEGUNDA 14/08	TERÇA 15/08	QUARTA 16/08	QUINTA 17/08	SEXTA 18/08
Desjejum	Leite	Chá de camomila sem açúcar	Leite	Chá de erva doce sem açúcar	Leite com canela	
	Pão de forma com queijo	Pão integral com manteiga	Pão de leite com queijo	Pão de forma com manteiga	Pão integral com queijo	
Almoço	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	
	Iscas de carne	Peito de frango à milanesa	Strogonoff de carne	Frango ensopado	Posta assada com molho	
	Macarrão ao sugo	Abobrinha colorida	Batata doce refogada	Cenoura com brócolis refogadas	Batata salsa cozida	
	Salada de alface	Salada de couve-flor	Salada de acelga	Salada de chuchu	Salada de tomate	
	Mamão	Laranja lima	Melão	Maçã	Laranja	
Lanche	Vitamina de banana / Flocos de milho sem açúcar	Suco de maçã / Pão integral com iscas de carne	Mamão / Aveia em flocos finos	Creme de morango / Flocos de arroz	Chá de camomila sem açúcar / Sanduíche natural	
Jantar	Canja	Polenta com almôndegas ao molho	Sopa de feijão com legumes	Arroz careteiro	Risoto de frango – jantar	
NUTRIENTES	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS	MINERAIS
CÁLCULO	1096,84	149,42	50,75	34,13	A (mcg) 155,05	C (mg) 74,73
ADEQUAÇÃO mínima	116%	115%	211%	131%	*	*
ADEQUAÇÃO máxima	116%	97%	145%	92%	*	*
REF PNAE	705	(97-115g)	(18-27g)	(20-28g)	147	9
					350	2

		SEGUNDA 21/08	TERÇA 22/08	QUARTA 23/08	QUINTA 24/08	SEXTA 25/08
Desjejum	Leite com canela	Chá de camomila sem açúcar	Leite	Chá de erva doce se açúcar	Leite	
	Pão de leite com manteiga	Pão de forma com queijo	Pão integral com manteiga	Pão de leite com queijo	Pão de forma com manteiga	
Almoço	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	
	Strogonoff de frango	Barreado	Iscas de frango grelhadas	Carne moída com molho	Frango napolitano	
	Chuchu refogado	Farofa de banana	Quibebe	Polenta	Abobrinha refogada	
	Salada de tomate	Salada de repolho	Salada de acelga	Salada de brócolis	Salada de cenoura	
	Laranja	Mamão	Maçã	Laranja	Banana	
Lanche	Mamão / Flocos de arroz	Suco de maçã/ Pão integral com iscas de carne	Vitamina de morango / Flocos de milho sem açúcar	Suco de laranja / Bolo de banana com aveia	Mingau de aveia / Maçã	
Jantar	Arroz carreteiro	Polenta à bolonhesa	Sopa cabocla	Quirera com molho de frango – jantar	Sopa de feijão com macarrão	
NUTRIENTES	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS	MINERAIS
CÁLCULO	1153,04	156,74	52,16	36,66	A (mcg) 172,95	C (mg) 71,89
ADEQUAÇÃO mínima	122%	121%	217%	141%	*	*
ADEQUAÇÃO máxima	122%	102%	149%	99%	*	*
REF PNAE	705	(97-115g)	(18-27g)	(20-28g)	147	9
					350	2

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ – RISOTOLÂNDIA – C,F
CÁLCULOS NUTRICIONAIS
AGOSTO/ 2023

		SEGUNDA 28/08	TERÇA 29/08	QUARTA 30/08	QUINTA 31/08			
Desjejum		Leite	Chá de camomila sem açúcar	Leite com canela	Chá de erva doce sem açúcar			
		Pão integral com queijo	Pão de forma com manteiga	Pão de leite com queijo	Pão de forma com manteiga			
Almoço		Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca			
		Picadinho de carne	Frango à parmegiana	Ensopado caipira	Iscas de frango grelhadas			
		Quirera	Legumes refogados	Macarrão ao alho e óleo	Batata ensopada			
		Salada de cenoura	Salada de Alface	Salada de beterraba	Salada de acelga com cenoura			
		Laranja	Maçã	Banana	Laranja			
Lanche		Suco de laranja / Pão integral com Iscas de carne	logurte de morango / Flocos de arroz	Suco de uva / Muffin de maçã e uva passas	Vitamina de manga / Flocos de milho sem açúcar			
Jantar		Risoto de frango com legumes	Polenta com almôndegas ao molho	Sopa camponesa	Arroz careteiro			
NUTRIENTES	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS		MINERAIS	
CÁLCULO	915,68	128,20	42,84	26,67	122,44	41,83	389,84	5,44
ADEQUAÇÃO mínima	97%	99%	179%	103%	*	*	*	*
ADEQUAÇÃO máxima	97%	83%	122%	72%	*	*	*	*
REF PNAE	705	(97-115g)	(18-27g)	(20-28g)	147	9	350	2

MÉDIA MENSAL

NUTRIENTES	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS		MINERAIS	
					A (mcg)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
CÁLCULO	1031,42	143,69	47,20	31,01	144,06	64,54	404,16	5,66
ADEQUAÇÃO mínima	109%	111%	197%	119%	*	*	*	*
ADEQUAÇÃO máxima	109%	93%	135%	84%	*	*	*	*
REF PNAE	705	(97-115g)	(18-27g)	(20-28g)	147	9	350	2