

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

			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	
Almoço			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	
			Farofa de couve	Beterraba cozida	Couve-flor refogada		Quibebe	
			Salada de tomate com pepino	Salada de acelga	Salada de tomate		Salada de brócolis	
Lanche			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	
Jantar		Macarrão ao molho de frango e legumes - jantar	Arroz carreteiro	Sopa camponesa		Sopa de aipim com carne		
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	Isclas 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 Isclas 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	
					A (mcg)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
CÁLCULO	1096,84	149,42	50,75	34,13	155,05	74,73	458,22	6,24
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 careteiro	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	
					A (mcg)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
CÁLCULO	1153,04	156,74	52,16	36,66	172,95	71,89	421,20	5,78
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	Isclas 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	
					A (mcg)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
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