

CARDÁPIO MATERNAL I (1 ano e 7 meses - 2anos e 11 meses) – RISOTOLÂNDIA C
CÁLCULOS NUTRICIONAIS
SETEMBRO/ 2023

						SEXTA 01/09		
Desjejum						Chá de erva doce sem açúcar 190ml		
Colação						Bolo de banana com aveia 60g		
Almoço						Manga		
						Arroz 95g e feijão preto 100g		
						Bife de panela 70g		
						Batata doce refogada 50g		
						Salada de brócolis 30g		
Lanche						Melancia		
Jantar		Mamão/ Aveia em flocos finos 20g						
		Sopa creme de batata salsa 180g						
NUTRIENTES	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS		MINERAIS	
					A (mcg)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
CÁLCULO	211,32	35,41	9,40	3,90	5,24	26,18	37,44	1,48
ADEQUAÇÃO mínima	30%	37%	52%	19%	4%	291%	11%	74%
ADEQUAÇÃO máxima	30%	31%	35%	14%	4%	291%	11%	74%
REF PNAE	705	(97-115g)	(18-27g)	(20-28g)	147	9	350	2

		SEGUNDA 04/09	TERÇA 05/09	QUARTA 06/09				
Desjejum		Leite 190ml	Chá de camomila sem açúcar 190ml	Leite 190ml				
		Pão de leite com manteiga 10g	Bolo de banana com aveia 60g	Pão integral com queijo 20g				
Colação		Banana	Laranja	Melão				
Almoço		Arroz 95g e feijão carioca 100g	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e feijão carioca 100g				
		Carne moída com tomate e cheiro verde 50g	Frango napolitano 70g	Strogonoff de carne 70g				
		Chuchu refogado 50g	Brócolis refogado 50g	Batata salsa refogada				
		Salada de cenoura 25g	Salada de alface 25g	Salada de tomate com pepino 45g				
		Melão	Maçã	Melancia				
Lanche		Suco de laranja 200ml/ Sanduiche natural	Creme de morango 100g/ Flocos de milho sem açúcar 20g	Mamão/ Aveia em flocos finos 20g				
Jantar		Polenta com molho de frango - jantar 200g	Cozido de aipim com carne 170g	Risoto de frango - jantar 200g				
NUTRIENTES	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS		MINERAIS	
					A (mcg)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
CÁLCULO	712,93	106,24	26,49	20,09	94,22	56,56	322,74	3,51
ADEQUAÇÃO mínima	101%	110%	147%	100%	64%	628%	92%	176%
ADEQUAÇÃO máxima	101%	92%	98%	72%	64%	628%	92%	176%
REF PNAE	705	(97-115g)	(18-27g)	(20-28g)	147	9	350	2

CARDÁPIO MATERNAL I (1 ano e 7 meses - 2anos e 11 meses) – RISOTOLÂNDIA C
CÁLCULOS NUTRICIONAIS
SETEMBRO/ 2023

		SEGUNDA 11/09	TERÇA 12/09	QUARTA 13/09	QUINTA 14/09		SEXTA 15/09	
Desjejum		Leite 190ml	Leite 190ml	Chá de camomila sem açúcar 190ml	Leite com canela 190ml		Chá de erva doce sem açúcar 190ml	
		Pão de forma com queijo 20g	Pão de leite com manteiga 10g	Bolo de banana com aveia 60g	Pão de forma com manteiga 10g		Pão de leite com queijo 20g	
Colação		Melancia	Laranja	Melão	Banana		Manga	
Almoço		Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e feijão carioca 100g	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e feijão carioca 100g		Arroz 95g e feijão preto 100g	
		Iscas de frango grelhadas 60g	Barreado 70g	Frango ensopado 70g	Bolinho de carne 3un.		Frango napolitano 70g	
		Legumes sortidos 50g	Farofa de banana 20g	Polenta	Creme de aipim 70g		Abobrinha refogada	
		Salada de beterraba 35g	Salada de vagem 30g	Salada de acelga 20g	Salada de tomate 40g		Salada de alface 25g	
		Laranja	Manga	Laranja	Maçã		Mamão	
Lanche		Chá de camomila sem açúcar 190ml/ Muffin de Maça com uva passas 60g	Mingau de aveia 200g/ Maça	Suco de uva 200ml/Sanduche napolitano	Mamão/ Aveia em flocos finos 20g		Vitamina de morango 180ml / Flocos de milho sem açúcar 20g	
Jantar		Arroz carreteiro 180g	Canja 200g	Macarrão à bolonhesa - jantar 200g	Sopa de batata doce com frango 180g		Madalena de carne 170g	
NUTRIENTES	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS		MINERAIS	
					A (mcg)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
CÁLCULO	1161,10	159,90	48,52	35,88	128,13	118,84	413,87	5,75
ADEQUAÇÃO mínima	164%	165%	270%	179%	87%	1320%	118%	288%
ADEQUAÇÃO máxima	164%	139%	180%	128%	87%	1320%	118%	288%
REF PNAE	705	(97-115g)	(18-27g)	(20-28g)	147	9	350	2

		SEGUNDA 18/09	TERÇA 19/09	QUARTA 20/09	QUINTA 21/09		SEXTA 22/09	
Desjejum		Leite 190ml	Chá de camomila sem açúcar 190ml	Leite 190ml	Leite 190ml		Mingau de aveia 200g	
		Pão de forma com manteiga 10g	Pão de leite com queijo 20g	Bolo de banana com aveia 60g	Pão de forma com manteiga		Banana	
Colação		Melão	Banana	Manga	Banana		Maçã	
Almoço		Arroz 95g e feijão carioca 100g	Arroz e feijão preto	Arroz e feijão carioca	Arroz 95g e feijão preto 100g		Arroz e feijão carioca	
		Ensopado caipira 110g	Iscas de frango grelhadas com açafrão 60g	Carne moída à camponesa 70g	Frango assado 50g		Posta assada com molho 70g	
		Polenta 100g	Abobrinha colorida 50g	Couve refogada 40g	Creme de milho 60g		Jardineira de legumes 50g	
		Salada de chuchu 25g	Salada de brócolis 30g	Salada de alface 25g	Salada de vagem com cenoura 30g		Salada de repolho verde com repolho roxo 30g	
		Maça	Laranja	Melancia	Melão		Manga	
Lanche		Mamão com aveia em flocos finos 20g	Chá de erva doce sem açúcar/ Muffin de Maça com uva passas 60g	Suco de maçã 200ml/Sanduche natural	Vitamina de morango 180ml / Flocos de milho sem açúcar 20g		Mamão/ Flocos de arroz 10g	
Jantar		Risoto de frango com legumes 180g	Sopa de feijão com macarrão 180g	Quirera com molho de frango - jantar 200g	Sopa de abóbora com carne 180g		Suco de laranja/Pão de leite com carne moída	
NUTRIENTES	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS		MINERAIS	
					A (mcg)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
CÁLCULO	1200,89	186,47	49,94	29,10	129,89	88,94	395,77	6,63
ADEQUAÇÃO mínima	170%	192%	277%	145%	88%	988%	113%	332%
ADEQUAÇÃO máxima	170%	162%	185%	104%	88%	988%	113%	332%
REF PNAE	705	(97-115g)	(18-27g)	(20-28g)	147	9	350	2

CARDÁPIO MATERNAL I (1 ano e 7 meses - 2anos e 11 meses) – RISOTOLÂNDIA C
CÁLCULOS NUTRICIONAIS
SETEMBRO/ 2023

		SEGUNDA 25/09	TERÇA 26/09	QUARTA 27/09	QUINTA 28/09		SEXTA 29/09	
Desjejum		Leite 190ml	Chá de camomila sem açúcar 190ml	Leite 190ml	Mingau de aveia 200g		Chá de erva doce sem açúcar 190ml	
		Pão integral com queijo 20g	Bolo de banana com aveia 60g	Pão de leite com manteiga	Banana		Pão de forma com queijo 20g	
Colação		Banana	Manga	Mamão	Melão		Maçã	
Almoço		Arroz e feijão preto	Arroz 95g e feijão carioca 100g	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e feijão carioca 100g		Arroz 95g e feijão preto 100g	
		Carne moída com tomate e cheiro verde 50g	Peito de frango à milanesa 50g	Isclas de carne 45g	Frango à camponesa 70g		Bife com molho de ervilhas 70g	
		Quibebe 50g	Purê de batata 60g	Farofa de couve 20g	Macarrão ao alho e óleo 65g		Beterraba cozida 50g	
		Salada de brócolis com couve-flor	Salada de beterraba 35g	Salada de pepino 35g	Salada de tomate 40g		Salada de acelga 20g	
		Maçã	Melão	Laranja	Melancia		Mamão	
Lanche		Suco de laranja 200ml/Sanduche napolitano	Mingau de aveia 200g/ Maçã	Vitamina de morango 180ml /Flocos de milho sem açúcar 20g	Chá de erva doce sem açúcar 190ml/ Muffin de Maçã com uva passas 60g		Banana/ Aveia em flocos finos 20g	
Jantar		Canja 200g	Sopa de lentilha com carne 180g	Sopa camponesa 180g	Suco de maçã/Pão de leite com carne moída		Polenta com molho de frango - jantar 200g	
NUTRIENTES	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS		MINERAIS	
					A (mcg)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
CÁLCULO	1300,63	211,56	47,89	30,13	120,04	77,22	393,35	6,80
ADEQUAÇÃO mínima	184%	218%	266%	151%	82%	858%	112%	340%
ADEQUAÇÃO máxima	184%	184%	177%	108%	82%	858%	112%	340%
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	917,38	139,91	36,45	23,82	95,50	73,55	312,63	4,83
ADEQUAÇÃO mínima	130%	144%	202%	119%	65%	817%	89%	242%
ADEQUAÇÃO máxima	130%	51%	53%	33%	31%	817%	89%	242%
REF PNAE	705	(97-115g)	(18-27g)	(20-28g)	147	9	350	2