

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ – RISOTOLÂNDIA - F
CÁLCULOS NUTRICIONAIS
SETEMBRO/ 2023

								SEXTA 01/09	
Desjejum								Chá de erva doce sem açúcar 190ml	
Almoço						Bolo de banana com aveia 60g		Arroz 95g e feijão preto 100g	
Lanche						Bife de panela 70g		Batata doce refogada 50g	
Jantar						Salada de brócolis 30g		Melancia	
						Mamão/ Aveia em flocos finos 20g			
						Sopa creme de batata salsa 180g			
NUTRIENTES	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)		VITAMINAS		MINERAIS	
CÁLCULO	202,38	33,16	9,25	3,86		A (mcg)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
ADEQUAÇÃO mínima	21%	26%	39%	15%		-	-	-	-
ADEQUAÇÃO máxima	21%	22%	26%	10%		-	-	-	-
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								
Almoço		Pão de leite com manteiga 10g	Bolo de banana com aveia 60g	Pão integral com queijo 20g								
Lanche		Arroz 95g e feijão carioca 100g	Arroz 95g e feijão preto 100g	Arroz 95g e feijão carioca 100g								
Jantar		Carne moída com tomate e cheiro verde 50g	Frango napolitano 70g	Strogonoff de carne 70g								
NUTRIENTES	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	VITAMINAS				MINERAIS			
CÁLCULO	655,07	94,26	24,86	19,25	A (mcg)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)				
ADEQUAÇÃO mínima	69%	73%	104%	74%	-	-	-	-				
ADEQUAÇÃO máxima	69%	61%	71%	52%	-	-	-	-				
REF PNAE	705	(97-115g)	(18-27g)	(20-28g)	147	9	350	2				

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ – RISOTOLÂNDIA - F
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		
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	Poletta	Creme de aipim 70g	Abobrinha refogada		
		Salada de beterraba 35g	Salada de vagem 30g	Salada de alguela 20g	Salada de tomate 40g	Salada de alface 25g		
		Laranja	Manga	Laranja	Maçã	Mamão		
Lanche		Chá de camomila sem açúcar 190ml/ Muffin de Maçã com uva passas 60g	Mingau de aveia 200g/ Maçã	Suco de uva 200ml/Sanduiche 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			
	CÁLCULO	1103,77	145,33	47,34	A (mcg)	C (mg)		
ADEQUAÇÃO mínima	117%	112%	197%	138%	128,13	99,00	403,29	5,51
ADEQUAÇÃO máxima	117%	94%	135%	97%	-	-	-	-
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		
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		
		Poletta 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		
		Maçã	Laranja	Melancia	Melão	Manga		
Lanche		Mamão com aveia em flocos finos 20g	Chá de erva doce sem açúcar/ Muffin de Maçã com uva passas 60g	Suco de maçã 200ml/Sanduiche 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			
	CÁLCULO	1152,88	171,26	49,72	A (mcg)	C (mg)		
ADEQUAÇÃO mínima	122%	132%	207%	115%	137,00	83,11	420,71	6,40
ADEQUAÇÃO máxima	122%	111%	142%	81%	-	-	-	-
REF PNAE	705	(97-115g)	(18-27g)	(20-28g)	147	9	350	2

CARDÁPIO MATERNAL II E PRÉ – RISOTOLÂNDIA - F
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	
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	Iscas 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/Sanduiche napolitano	Mingau de aveia 200g/ Maçã	Vitamina de morango 180ml /Flocos de milho sem açúcar 20g	Chá de erva doce sem açúcar 190ml/ Bolo de coco 50g	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
CÁLCULO	1258,67	195,21	47,36	31,98	123,28	57,77
ADEQUAÇÃO mínima	133%	150%	197%	123%	-	-
ADEQUAÇÃO máxima	133%	127%	135%	86%	-	-
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	874,55	127,85	35,71	24,14	94,67	60,76	308,39	4,62
ADEQUAÇÃO mínima	93%	98%	149%	93%	-	-	-	-
ADEQUAÇÃO máxima	93%	83%	102%	65%	-	-	-	-
REF PNAE	705	(97-115g)	(18-27g)	(20-28g)	147	9	350	2