

Centro Municipal de Educação Infantil Professora Rita Gonçalves

CALCULO DE PERCAPITA PARA O TATO DE ALUNOS MATRICULADOS PRESENTES
165 ALUNOS - BERÇÁRIO I PRÉ – ESCOLAR II FAIXA ETÁRIA DE 6 MESES A 5 ANOS E
11 MESES

[illegible]

EXTRATO DE TOMATE	UND	1												
ALHO	UND	1												
CEBOLA	UND	2												
SAL	G	100												
ÓLEO	ML	100												
SUBTOTAL			244,85	39,40	8,11	6,09	1,24	38,92	2,74	131,08	15,33	2,95	0,92	128,80
ALMOÇO / Arroz com frango e feijão salada e banana	UD	PC	Kcal	CHO (g)	Ptn (g)	Lip(g)	Fibras (g)	Vit A (RE)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
ARROZ	KG	7	138,8	31,6	2,9	0,1	0,7	0,0	0,0	1,9	11,7	0,2	0,5	0,4
FEIJÃO	PCT	2	132,6	23,5	8,5	0,5	8,7	0,0	0,0	44,4	75,2	2,6	1,1	0,0
SAL para refeição completa	g	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	234,3
ALHO	UD	2	5,0	1,0	0,3	0,0	0,2	0,0	0,0	0,5	0,9	0,0	0,0	0,2
ÓLEO DE SOJA	ml	400	54,0	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
CEBOLA	UD	3	6,4	1,3	0,3	0,0	0,3	0,0	0,7	2,1	1,8	0,0	0,0	0,2
COUVE	MÇ	3	7,4	1,3	0,4	0,1	0,5	0,0	8,5	2,8	4,2	0,1	0,1	0,4
ALFACE	MÇ	2	113,3	0,0	21,5	3,0	0,0	2,0	0,0	7,4	31,3	0,4	0,7	56,0
CENOURA	g	500	21,4	4,5	0,7	0,1	0,8	0,0	5,4	8,7	8,8	0,6	0,1	149,4
BANANA	KG	20	69,3	1,4	0,5	6,9	0,0	38,4	0,0	24,8	2,4	0,0	0,0	15,6
FILÉ DE FRANGO	KG	4												
SUBTOTAL			654,17	89,08	36,50	16,87	20,10	40,40	59,36	131,37	153,47	4,35	2,90	460,27
TOTAL QUARTA-FEIRA:			899,02	128,48	44,61	22,96	21,34	79,32	62,10	262,45	168,80	7,30	3,82	589,07

QUINTA-FEIRA:		PRÉ LANCHE MANHÃ – PÃO COM ACHOCOLATADO / PRÉ LANCHE DA TARDE – BISCOITO COM SUCO – LANCHE DA TARDE CANJICA DE MILHO												
PRÉ LANCHE MANHÃ	UD	PC	Kcal	CHO (g)	Ptn (g)	Lip(g)	Fibras (g)	Vit A (RE)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
PAO	UD	185	98,7	24,3	0,2	0,1	0,2	0,0	0,0	3,6	0,9	0,0	0,0	0,0
LEITE	PCT	4	120,4	9,0	6,4	6,5	0,0	204,0	0,0	226,0	19,3	0,1	0,8	128,0
ACHOCOLATADO	PCT	1	59,9	14,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,5	0,1	0,0	0,0	1,8
PRÉ LANCHE DA TARDE														
BISCOITO	PCT	2												
POLPA DE FRUTA	KG	2												
LANCHE DA TARDE														
MILHO	PCT	3												
LEITE	PCT	1												
AÇUCAR	G	600												
SUBTOTAL			332,59	48,96	6,94	12,11	0,39	204,00	0,00	231,93	25,36	0,26	0,85	143,00
ALMOÇO / QUINTA – FEIRA	UD	PC	Kcal	CHO (g)	Ptn (g)	Lip(g)	Fibras (g)	Vit A (RE)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Frango ao molho com arroz e salada														
ARROZ	KG	7	138,8	31,6	2,9	0,1	0,7	0,0	0,0	1,9	11,7	0,2	0,5	0,4
FILE DE FRANGO	KG	4	132,6	23,5	8,5	0,5	8,7	0,0	0,0	44,4	75,2	2,6	1,1	0,0
SAL	g	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	234,3
ALHO	UD	2	5,0	1,0	0,3	0,0	0,2	0,0	0,0	0,5	0,9	0,0	0,0	0,2
CEBOLA	UD	3	54,0	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
BATATA	KG	1	6,4	1,3	0,3	0,0	0,3	0,0	0,7	2,1	1,8	0,0	0,0	0,2
CENOURA	g	500	127,5	0,0	21,7	4,5	0,0	1,5	0,0	3,3	20,1	1,8	4,5	49,0
CABOTIA	UD	1	7,4	1,3	0,4	0,1	0,5	0,0	8,5	2,8	4,2	0,1	0,1	0,4
ÓLEO	ml	400	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	0,3	0,0	0,0	0,0
ALFACE	MÇ	2	21,4	4,5	0,7	0,1	0,8	0,0	5,4	8,7	8,8	0,6	0,1	149,4
COUVE	MÇ	3	10,1	1,9	0,4	0,1	0,9	0,0	9,4	17,3	4,3	0,1	0,1	2,0
CENOURA RALADA	G	500	90,4	19,7	1,8	0,5	1,2	0,0	0,0	0,7	10,3	0,2	0,3	0,0
SUBTOTAL			657,60	99,16	38,32	11,96	14,71	1,51	97,15	101,87	149,51	5,84	6,70	435,87
TOTAL QUINTA-FEIRA: 06/06			990,18	148,12	45,26	24,07	15,10	205,51	97,15	333,80	174,86	6,10	7,55	578,87
SEXTA-FEIRA		LANCHE: Leite com achocolatado e biscoito doce tipo Maria / JANTAR: Salada de agrião tomate em rodelas, carne picadinha, macarrão parafuso ao alho e óleo, feijão. Sobremesa: Laranja.												
LANCHE	UD	PC	Kcal	CHO (g)	Ptn (g)	Lip(g)	Fibras (g)	Vit A (RE)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
LEITE INTEGRAL	ml	200	120,4	9,0	6,4	6,5	0,0	204,0	0,0	226,0	19,3	0,1	0,8	128,0
ACHOCOLATADO EM PÓ	g	15	59,9	13,7	0,6	0,3	0,6	119,4	0,0	6,7	11,6	0,8	0,0	9,8
BISCOITO doce TIPO MARIA	g	30	132,4	22,6	2,4	3,6	0,6	0,0	1,9	16,4	11,1	0,5	0,3	105,6
SUBTOTAL			312,71	45,28	9,50	10,40	1,22	323,40	1,86	249,01	41,95	1,35	1,08	243,35
ALMOÇO / JANTAR	UD	PC	Kcal	CHO (g)	Ptn (g)	Lip(g)	Fibras (g)	Vit A (RE)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
MACARRÃO PARAFUSO	g	50	182,8	38,3	5,2	1,0	1,1	0,0	0,0	9,7	0,0	0,5	0,4	7,5
FEIJÃO PRETO	g	40	132,6	23,5	8,5	0,5	8,7	0,0	0,0	44,4	75,2	2,6	1,1	0,0
SAL para refeição completa	g	1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	234,3
ALHO	g	4	5,0	1,0	0,3	0,0	0,2	0,0	0,0	0,5	0,9	0,0	0,0	0,2
ÓLEO DE SOJA	ml	6	54,0	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
CEBOLA	g	15	6,4	1,3	0,3	0,0	0,3	0,0	0,7	2,1	1,8	0,0	0,0	0,2
TOMATE	g	40	7,4	1,3	0,4	0,1	0,5	0,0	8,5	2,8	4,2	0,1	0,1	0,4
AGRIÃO para salada	g	20	4,4	0,5	0,5	0,0	0,4	0,0	12,0	26,5	3,6	0,6	0,1	0,0
CARNE BOVINA - PATINHO	g	100	127,5	0,0	21,7	4,5	0,0	1,5	0,0	3,3	20,1	1,8	4,5	49,0
PIMENTÃO	g	10	2,4	0,5	0,1	0,0	0,3	0,0	10,0	0,9	0,8	0,0	0,0	0,0
EXTRATO DE TOMATE	g	30	21,4	4,5	0,7	0,1	0,8	0,0	5,4	8,7	8,8	0,6	0,1	149,4
LARANJA SELETA	g	100	50,9	11,5	1,0	0,1	1,1	0,0	56,9	35,0	9,0	0,1	0,1	0,0
SUBTOTAL			594,82	82,29	38,77	12,29	13,52	1,51	93,51	133,93	124,43	6,33	6,49	440,97
TOTAL SEXTA-FEIRA: 07/06			907,53	127,57	48,27	22,69	14,74	324,91	95,37	382,94	166,39	7,68	7,56	684,32
ANÁLISE DOS CARDÁPIOS DA 1ª SEMANA - HORÁRIO: PARCIAL / TURNOS: TARDE E NOITE - INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - JUNHO 2024														
MÉDIA DIÁRIA DOS CARDÁPIOS PLANEJADOS PARA O HORÁRIO PARCIAL - TURNO: TARDE E NOITE			Kcal	CHO (g)	Ptn (g)	Lip(g)	Fibras (g)	Vit A (Retinol)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
			935,94	126,57	47,24	26,75	16,64	170,81	73,47	369,72	173,44	12,50	6,56	564,35
% de Adequação às necessidades diárias recomendadas conforme modalidade de horário e ensino			Kcal	CHO (g) 55% a 65% do VET	Ptn (g) 10% a 15% do VET	Lip(g) 15% a 30% do VET	Fibras (g)	Vit A (Retinol)	Vit C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
HORÁRIO PARCIAL TARDE E NOITE	Ensino Fundamental 11-15 anos		131,8%	54,1%	20,2%	25,7%	184,9%	81,3%	408,2%	94,8%	182,6%	390,7%	242,9%	70,5%
	Ensino Médio 16-18 anos		114,8%	54,1%	20,2%	25,7%	173,3%	71,2%	349,9%	94,8%	149,5%	320,6%	218,6%	70,5%

HORÁRIO: PARCIAL / TURNOS: TARDE E NOITE - INFORMAÇÃO NUTRICIONAL - JUNHO 2024

OBSERVAÇÕES:

* Com relação aos percentuais de adequação da vitamina A, informamos que nossos cálculos de informação nutricional são feitos com base na oferta de Retinol nos alimentos, assim, o carotenóide, que é outro tipo de vitamina A, não é computado para essa análise quantitativa. Como pode ser comprovado abaixo, garantimos o mínimo de 3 vezes por semana de fontes de vitamia A, quer seja fonte de retinol ou de carotenóide.

* Com relação aos percentuais de adequação de sódio, informamos que nossos cálculos de informação nutricional computam todo sódio contido em quaisquer dos alimentos planejados nos cardápios. Como pode ser comprovado abaixo, garantimos que de todo sódio ofertado diariamente apenas 1g/dia é proveniente de sal para horário parcial e 2g/dia para horário integral.

COMPARATIVO	RECOMENDAÇÃO FNDE	MÉDIA SEMANAL
AÇÚCAR DE ADIÇÃO	Para as refeições da alimentação dos estudantes com mais de três anos de idade: 7% DA ENERGIA TOTAL PROVENIENTE DE AÇÚCAR SIMPLES ADICIONADO	5,1%
BISCOITO, BOLACHA, PÃO OU BOLO	PARCIAL = 3 VEZES / SEMANA INTEGRAL = 7 VEZES / SEMANA	3 vezes/semana
DOCE	1 VEZ / MÊS	0 vez/semana
FRUTAS IN NATURA	PARCIAL = 280g/ SEMANA (2 dias /semana) INTEGRAL = 520g / SEMANA (4 dias / semana)	450g (4 dias/semana)
LEGUMES E VERDURAS	PARCIAL = 280g/ SEMANA (3 dias /semana) INTEGRAL = 520g / SEMANA (5 dias / semana)	410g (5 dias/semana)
LÍQUIDOS LÁCTEOS COM ADITIVOS OU ADOÇADOS	PARCIAL = 1 VEZ / MÊS INTEGRAL = 2 VEZES / MÊS	0 vez/semana
MARGARINA OU CREME VEGETAL	PARCIAL = 2 VEZES / MÊS INTEGRAL = 1 VEZ / SEMANA	0 vez/semana
PREPARAÇÕES REGIONAIS DOCES	PARCIAL = 2 VEZES / MÊS INTEGRAL = 1 VEZ / SEMANA	1 vez/semana
SAL	Para as refeições da alimentação dos estudantes com mais de três anos de idade: PARCIAL = 800 MG DE SÓDIO OU 2,0g SAL INTEGRAL = 1.400 MG DE SÓDIO OU 3,5g SAL	564,4mg de sódio (sendo 1g de sal)/dia
FONTES DE VITAMINA A	3 DIAS / SEMANA	5 dias/semana
FONTES DE FERRO HEME	4 DIAS / SEMANA	5 dias/semana
ALIMENTOS IN NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADOS	No mínimo: PARCIAL = 14 ALIMENTOS / SEMANA INTEGRAL = 23 ALIMENTOS / SEMANA	52 alimentos/semana

Índice de Qualidade de Cardápios - COSAN

COMPONENTES 1ª SEMANA									
COMPONENTES DE AVALIAÇÃO DIÁRIA	Ref	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Result	Freq	Observações
Presença de alimentos do grupo dos cereais e tubérculos	2	2	2	2	2	2	10	5	
Presença de alimentos do grupo dos feijões	2	2	2	2	2	2	10	5	
Presença de alimentos do grupo dos legumes e verduras	2	2	2	2	2	2	10	5	
Presença de frutas in natura	2	2	0	2	2	2	8	4	
Presença de alimentos do grupo leite e derivados	2	2	2	2	2	2	10	5	
Presença de alimentos do grupo das carnes e ovos	2	2	2	2	2	2	10	5	
Ausência de alimentos restritos	2	2	2	2	2	0	8	4	
Ausência de alimentos e preparações doces	2	2	2	2	2	2	10	5	
PONTUAÇÃO						95			
COMPONENTES DE AVALIAÇÃO SEMANAL							Result	Ref	
Oferta de alimentos regionais?							2,5	2,5	
Oferta de alimentos da sociobiodiversidade?							0	2,5	
Diversidade do cardápio	2 refs/dia ou 30% NND*				10	10			
	30								
Oferta de alimentos proibidos							0	-10	
PONTUAÇÃO FINAL DA SEMANA							107,5		

