



ESTADO DO RIO DE JANEIRO  
MUNICÍPIO DE RIO DAS OSTRAS  
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO, ESPORTE E LAZER

**CARDÁPIO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – CRECHE UE TARDE – E. M. (ENEDINA F. MOREIRA / HENRIQUE SARZEDAS) AGOSTO 2026**

| Refeição                                                 | Horário       | Creche III (2 anos - 2 anos,<br>11 meses e 29 dias) | 03/08 - 2ªF                                                                                                        |                                                                                                                                       | 04/08- 3ªF       |                                                                                                                                                     | 05/08 - 4ªF |                                                                                                               | 06/08- 5ªF    |                                                                                               | 07/08 - 6ªF                                                                          |  |  |
|----------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Lanche                                                   | 15h - 15h35   |                                                     | Mingau de aveia<br>(leite, aveia em flocos,<br>adoçado com banana<br>prata)                                        | Suco de polpa de uva sem<br>açúcar Pão<br>careca com frango<br>desfiado (filé de peito),<br>molho de tomate, cebola e<br>cheiro verde |                  | Suco de polpa de<br>manga sem açúcar<br>Banana prata com leite<br>em pó                                                                             |             | Leite batido com banana<br>prata e mamão sem<br>açúcar<br>Broinha de milho com<br>manteiga                    |               | Suco de polpa de uva<br>sem açúcar<br>Ovos mexidos com<br>queijo minas                        |                                                                                      |  |  |
| Almoço                                                   | 13h15 - 13:50 |                                                     | Arroz<br>Feijão preto<br>Peixe desfiado ao<br>molho de tomate e<br>coentro<br>(filé de pescada<br>branca)<br>Pirão | Arroz<br>Feijão carioquinha<br>Guisado de carne picado<br>(músculo)<br>Quibebe                                                        |                  | Arroz com cenoura<br>Feijão preto<br>Frango desfiado ao<br>molho com laranja<br>(filé de coxa e<br>sobrecoxa)<br>Aipim refogado com<br>cheiro verde |             | Macarrão ave Maria<br>Feijão preto<br>Bife de panela picado<br>(coxão mole)<br>Vagem e e cenoura<br>refogadas |               | Arroz com cenoura<br>Estrogonofe de frango<br>(filé de peito desfiado<br>com creme de inhame) |                                                                                      |  |  |
|                                                          |               |                                                     | Suco de polpa de<br>manga sem açúcar                                                                               | Maçã sem cabinho e sem<br>sementes cozida picada<br>em cubos médios                                                                   |                  | Melancia descascada,<br>sem sementes e cortada<br>em forma de triângulo                                                                             |             | Suco de polpa de uva<br>sem açúcar                                                                            |               | Laranja lima<br>descascada, cortada<br>ao meio e sem caroços                                  |                                                                                      |  |  |
| Média Semanal                                            |               |                                                     | Energia<br>(kcal)                                                                                                  | CHO (g)                                                                                                                               | PTN (g)          | LIP (g)                                                                                                                                             | Vitaminas   |                                                                                                               | Minerais (mg) |                                                                                               |  |  |  |
|                                                          |               |                                                     | A (µg)                                                                                                             | C (mg)                                                                                                                                | Ca               | Fe                                                                                                                                                  |             |                                                                                                               |               |                                                                                               |                                                                                      |  |  |
|                                                          |               |                                                     | 368,29                                                                                                             | 46,25                                                                                                                                 | 21,84            | 10,77                                                                                                                                               | 271,67      | 20,99                                                                                                         | 170,58        | 2,26                                                                                          |                                                                                      |  |  |
| Percentual com Relação ao VET                            |               |                                                     | 100%                                                                                                               | 55 a 65% do VET                                                                                                                       | 10% a 15% do VET | 25% a 35% do VET                                                                                                                                    |             |                                                                                                               |               |                                                                                               |                                                                                      |  |  |
| RECOMENDAÇÃO                                             |               |                                                     | 304,00                                                                                                             | 42 a 49                                                                                                                               | 8 a 11           | 8 a 12                                                                                                                                              | 63          | 4,0                                                                                                           | 150           | 1,00                                                                                          |                                                                                      |  |  |
| (30% das necessidades diárias para alunos de 1 a 3 anos) |               |                                                     |                                                                                                                    |                                                                                                                                       |                  |                                                                                                                                                     |             |                                                                                                               |               |                                                                                               |                                                                                      |  |  |

Considerando a Resolução FNDE Nº 06, de 08 de maio de 2020, art. 18, § 8º: " É proibida a oferta de alimentos ultraprocessados e a adição de açúcar, mel e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para as crianças até 3 anos de idade, conforme orientações do FNDE. "

  
**Ana Paula F. Nogueirinha**  
Nutricionista - CRN-4: 96.150085-6  
Matr 8570-7 - SEMEDE  
Rio das Ostras - RJ

  
**Érika P. M. Quintanilha**  
Nutricionista - CRN-4: 13100771  
Matr 21980-0 - SEMEDE  
Rio das Ostras - RJ

  
**Flávia Fernandes Gomes**  
Nutricionista - CRN-4: 021003208  
Matr 9293-2 - SEMEDE  
Rio das Ostras - RJ

  
**Jessika Candido**  
Nutricionista - CRN-4: 24100668  
Matr 21825-1 - SEMEDE  
Rio das Ostras - RJ

  
**Juliana Pereira da Silva**  
Nutricionista - CRN-4: 16100819  
Matr 19689-9 - SEMEDE  
Rio das Ostras - RJ

  
**Larissa de Souza Torregrosa**  
Nutricionista - CRN-4: 18100886  
Matr 18563-9 - SEMEDE  
Rio das Ostras - RJ

  
**Roberta de Lemos Santos**  
Nutricionista - CRN-4: 12100485  
Matr 17767-9 - SEMEDE  
Rio das Ostras - RJ