



CÁLCULO NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PERÍODO PARCIAL (MANHÃ) – AGOSTO – 2026												
Refeição	Horário*	Creche IV (3 anos a 3 anos, 11 meses e 29 dias)	03/08 - 2ªF		04/08- 3ªF		05/08 - 4ªF		06/08- 5ªF		07/08 - 6ªF	
Desjejum	7h45 - 8h45		Mingau de aveia (leite, aveia em flocos, adoçado com banana prata)	Leite batido com banana prata e mamão sem açúcar Pão careca com manteiga	Mingau de fubá (com leite e adoçado com banana prata)	Suco de polpa de manga sem açúcar Pão de batata com queijo minas	Leite batido com banana prata e maçã sem açúcar Pão de milho com manteiga					
Almoço	9h30 - 11h		Arroz Feijão preto Peixe desfiado ao molho de tomate e coentro (filé de pescada branca) Pirão	Arroz Feijão carioquinha Guisado de carne picado (músculo) Quibebe	Arroz com cenoura Feijão preto Frango desfiado ao molho com laranja (filé de coxa e sobrecoxa) Aipim refogado com cheiro verde	Macarrão ave Maria Feijão preto Bife de panela picado (coxão mole) Cenoura e vagem refogadas	Arroz com cenoura Estrogonofe de frango (filé de peito desfiado com creme de inhame)					
			Suco de polpa de uva sem açúcar	Melão descascado e sem sementes cortado em cubos médios ou em forma de canoa	Melancia descascada, sem sementes e cortada em forma de triângulo	Pera sem cabinho e sem sementes cozida picada em cubos médios	Laranja lima descascada, cortada ao meio e sem caroços					
Média Semanal			Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Vitaminas		Minerais (mg)			
			A (µg)	C (mg)	Ca	Fe						
			376,88	51,50	20,230	10,32	146,98	18,28	187,78	1,95		
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	1,0		
(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. "												
*OS HORÁRIOS DE DISTRIBUIÇÃO DAS REFEIÇÕES SÃO SUGESTÕES. QUE PODERÃO SER AJUSTADOS PELA DIREÇÃO ESCOLAR DE ACORDO COM A NECESSIDADE.												


Ana Paula F. Nogueirinha
Nutricionista - CRN-4: 96-1-00085-6
Matr 8576-7 - SEMEDE
Rio das Ostras - RJ


Érika P. M. Quintanilha
Nutricionista - CRN-4: 13107771
Matr 21980-0 - SEMEDE
Rio das Ostras - RJ


Flávia Fernandes Gomes
Nutricionista - CRN-4: 021003208
Matr 9283-2 - 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 18689-9 - SEMEDE
Rio das Ostras - RJ


Larissa de Souza Torregrosa
Nutricionista - CRN-4: 18100686
Matr 18563-9 - SEMEDE
Rio das Ostras - RJ


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