



CÁLCULO NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (MANHÃ) – SETEMBRO – 2026													
Refeição	Horário*	Creche IV (3 anos a 3 anos, 11 meses e 29 dias)	14/09 - 2ªF		15/09 - 3ªF		16/09 - 4ªF		17/09 - 5ªF		18/09 - 6ªF		
Desjejum	7h45 - 8h45		Mingau de aveia (leite, aveia em flocos, adoçado com banana prata)		Suco de polpa de manga sem açúcar Pão de milho com queijo minas		Leite batido com banana prata e maçã sem açúcar Pão de hambúrguer com manteiga		Mingau de fubá (com leite e adoçado com banana prata)		Suco de polpa de uva sem açúcar Pão de batata com queijo minas		
Almoço	9h30 - 11h		Arroz Feijão preto Peixe desfiado ao molho de tomate e coentro (filé de pescada branca) Salada de cenoura cozida com cheiro verde		Arroz Feijão carioca Guisado de carne picado (músculo) Abóbora refogada com cheiro verde		Arroz com cenoura Feijão preto Frango acebolado desfiado (filé de peito) Inhame ao molho de tomate		Arroz Feijão preto Carne ensopada picada (patinho) Couve refogada		Macarrão ave Maria Feijão preto Frango ao molho com laranja (coxa e sobrecoxa) Salada de alface e tomate picados		
			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)				
			360,60	49,43	20,570	9,14	A (µg)	C (mg)	Ca	Fe			
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 N° 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 8570-7 - SEMEDE
Rio das Ostras - RJ

Érika P. M. Quintanilha
Nutricionista - CRN-4: 13100771
Matr 23334-0 - 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 22969-5 - SEMEDE
Rio das Ostras - RJ

Juliana Pereira da Silva
Nutricionista - CRN-4: 16100819
Matr 18689-9 - SEMEDE
Rio das Ostras - RJ

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

