



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

CÁLCULO DO VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PERÍODO PARCIAL (TARDE) – 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		
Lanche	13h15 - 14h		Leite batido com banana prata sem açúcar		Vitamina colorida (leite,banana prata e beterraba) sem açúcar Pão de hambúrguer com queijo minas		Leite batido com banana prata e maçã sem açúcar		Pera sem cabinho e sem sementes cozida picada em cubos médios		Salada de frutas (banana prata, laranja lima, mamão e uva rubi) com leite integral em po		
Colação	14h30 - 16h		Macarrão ave Maria Feijão preto Carne moída refogada (patinho) Repolho à mineira		Sopa de feijão com frango (filé de peito), macarrão ave Maria e legumes (cenoura e batata doce)		Sopa de macarrão ave Maria com carne (patinho) e legumes (chuchu e batata baroa)		Arroz com cenoura Feijão preto Frango refogado (filé de coxa e sobrecoxa) Salada de batata inglesa com cheiro verde		Angu com carne bovina picada (patinho) ao molho de tomate e caldo de feijão preto		
Média Semanal			Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Vitaminas		Minerais (mg)				
							A (µg)	C (mg)	Ca	Fe			
			368,41	46,13	25,66	9,20	154,60	18,46	168,50	2,59			
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 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 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 18689-9 - SEMEDE
Rio das Ostras - RJ


Larissa de Souza Torregrosa
Nutricionista - CRN-4: 18100986
Matr 18563-9 - SEMEDE
Rio das Ostras - RJ


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