



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) – 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	
Lanche	13h15 - 14h		Leite batido com banana prata sem açúcar		Melão descascado e sem sementes cortado em cubos médios ou em forma de canoa		Vitamina colorida (leite,banana prata e beterraba) sem açúcar		Leite batido com banana prata e maçã sem açúcar Broinha de milho com manteiga		Salada de frutas (banana prata, laranja lima, mamão e uva rubi) com leite integral em pó	
Colação	14h30 - 16h		Angu com carne bovina picada (patinho) ao molho de tomate e caldo de feijão preto		Arroz Feijão preto Frango ensopado desfiado (filé de peito) Abobrinha refogada		Sopa de macarrão ave Maria com carne (patinho) e legumes (chuchu e batata baroa)		Sopa de feijão com frango (filé de peito), macarrão ave Maria e legumes (cenoura e batata doce)		Arroz com cenoura Feijão preto Carne de panela (músculo) Salada de batata inlesa com cheiro verde	
Média Semanal			Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Vitaminas		Minerais (mg)			
							A (µg)	C (mg)	Ca	Fe		
			365,08	46,99	24,08	9,16	164,60	20,48	141,63	2,37		
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 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