



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 – INTEGRAL – AGOSTO – 2026

| REFEIÇÃO                                                                                                                                                                                                                                                                       | HORÁRIO *   | Creche I (6 a 11 meses) | 03/08 - 2°F                                                                                                       |                     | 04/08 - 3°F                                                                                                 |                     | 05/08 - 4°F                                                                                                                                           |        | 06/08 - 5°F                                                                                                                             |    | 07/08 - 6°F                                                                                                 |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| DESJEJUM                                                                                                                                                                                                                                                                       | 7h45 - 8h45 |                         | Mingau de aveia<br>(fórmula infantil de<br>seguimento, aveia em<br>flocos, adoçado com<br>banana prata)           |                     | Fórmula infantil de<br>seguimento batida com<br>banana prata, mamão e<br>aveia (flocos finos) sem<br>açúcar |                     | Mingau de fubá<br>(com fórmula infantil de<br>seguimento e adoçado<br>com banana prata)                                                               |        | Fórmula infantil de<br>seguimento batida com<br>polpa de manga sem<br>açúcar<br>Purê de aipim                                           |    | Fórmula infantil de<br>seguimento batida com<br>banana prata, maçã e aveia<br>(flocos finos) sem açúcar     |  |  |
| ALMOÇO                                                                                                                                                                                                                                                                         | 9h30 - 11h  |                         | Arroz papa<br>Feijão preto<br>Peixe desfiado ao molho<br>de tomate e coentro<br>(filé de pescada branca)<br>Pirão |                     | Arroz papa<br>Feijão cariquinho<br>Guisado de carne picado<br>(músculo)<br>Quibebe                          |                     | Arroz papa com cenoura<br>Feijão preto<br>Frango desfiado ao molho<br>com laranja<br>(filé de coxa e sobrecoxa)<br>Aipim refogado com<br>cheiro verde |        | Macarrão ave Maria<br>Feijão preto<br>Bife de panela picado<br>(coxão mole)<br>Cenoura e vagem<br>refogadas                             |    | Arroz papa com cenoura<br>Estrogonofe de frango<br>(filé de peito desfiado com<br>creme de inhame)          |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                |             |                         | Suco de polpa de uva<br>sem açúcar                                                                                |                     | Maçã raspada                                                                                                |                     | Melancia descascada<br>amassada e sem<br>sementes                                                                                                     |        | Pera raspada                                                                                                                            |    | Laranja lima descascada,<br>cortada ao meio e sem<br>caroços                                                |  |  |
| LANCHE                                                                                                                                                                                                                                                                         | 13h15 - 14h |                         | Fórmula infantil de<br>seguimento batida com<br>banana prata e aveia<br>(flocos finos) sem açúcar                 |                     | Vitamina colorida<br>(fórmula infantil de<br>seguimento,banana prata<br>e beterraba) sem açúcar             |                     | Fórmula infantil de<br>seguimento batida com<br>banana prata, maçã e<br>aveia (flocos finos) sem<br>açúcar                                            |        | Vitamina colorida<br>(fórmula infantil de<br>seguimento,banana prata<br>e beterraba) sem açúcar                                         |    | Fórmula infantil de<br>seguimento batida com<br>banana prata, mamão e<br>aveia (flocos finos) sem<br>açúcar |  |  |
| COLAÇÃO                                                                                                                                                                                                                                                                        | 14h30 - 16h |                         | Macarrão ave Maria<br>Feijão preto<br>Carne moída refogada<br>(patinho)<br>Repolho à mineira                      |                     | Sopa de feijão com frango<br>(filé de peito), macarrão<br>ave Maria e legumes<br>(cenoura e batata doce)    |                     | Sopa de macarrão ave<br>Maria com carne<br>(patinho) e legumes<br>(chuchu e batata baroa)                                                             |        | Arroz papa com cenoura<br>Feijão preto<br>Frango refogado<br>(filé de coxa e sobrecoxa)<br>Salada de batata inglesa<br>com cheiro verde |    | Angu com carne bovina<br>picada (patinho) ao molho<br>de tomate e caldo de feijão<br>preto                  |  |  |
| Média Semanal                                                                                                                                                                                                                                                                  |             |                         | Energia<br>(kcal)                                                                                                 | CHO (g)             | PTN (g)                                                                                                     | LIP (g)             | Vitaminas                                                                                                                                             |        | Minerais (mg)                                                                                                                           |    |                         |  |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                |             |                         | 599                                                                                                               | 84                  | 33                                                                                                          | 14                  | A (µg)                                                                                                                                                | C (mg) | Ca                                                                                                                                      | Fe |                                                                                                             |  |  |
| Percentual com<br>Relação ao VET                                                                                                                                                                                                                                               |             |                         | 100%                                                                                                              | 55% a 65%<br>do VET | 10% a 15%<br>do VET                                                                                         | 25% a 35%<br>do VET |                                                                                                                                                       |        |                                                                                                                                         |    |                                                                                                             |  |  |
| Recomendação                                                                                                                                                                                                                                                                   |             |                         | 475                                                                                                               | 65 a 77             | 12 a 18                                                                                                     | 13 a 18             | 350                                                                                                                                                   | 35     | 182                                                                                                                                     | 5  |                                                                                                             |  |  |
| (70% das necessidades diárias para alunos<br>de 7 a 11 meses)                                                                                                                                                                                                                  |             |                         |                                                                                                                   |                     |                                                                                                             |                     |                                                                                                                                                       |        |                                                                                                                                         |    |                                                                                                             |  |  |
| 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: 98-1-00085-6  
Mar 1976-7 - SEMEDE  
Rio das Ostras - RJ

  
Érika P. M. Quintanilha  
Nutricionista - CRN-4: 131010771  
Mar 21980-0 - SEMEDE  
Rio das Ostras - RJ

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

  
Jessika Candido  
Nutricionista - CRN-4: 24100668  
Mar 21925-1 - SEMEDE  
Rio das Ostras - RJ

  
Juliana Pereira da Silva  
Nutricionista - CRN-4: 18100819  
Mar 19059-9 - SEMEDE  
Rio das Ostras - RJ

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

  
Roberta de Lemos Santos  
Nutricionista - CRN-4: 12100485  
Mar 17781-5 - SEMEDE  
Rio das Ostras - RJ