



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 – SETEMBRO – 2026

REFEIÇÃO	HORÁRIO*	Creche I (6 a 11 meses)	14/09 - 2ºF		15/09 - 3ºF		16/09 - 4ºF		17/09 - 5ºF		18/09 - 6ºF	
DESJEJUM	7h45 - 8h45		Mingau de aveia (fórmula infantil de seguimento, aveia em flocos, adoçado com banana prata)	Fórmula infantil de seguimento batida com polpa de manga sem açúcar Purê de aipim	Fórmula infantil de seguimento batida com banana prata, maçã e aveia (flocos finos) sem açúcar	Mingau de fubá (com fórmula infantil de seguimento e adoçado com banana prata)	Fórmula infantil de seguimento batida com banana prata, mamão e aveia (flocos finos) sem açúcar					
ALMOÇO	9h30 - 11h		Arroz papa Feijão preto Peixe desfiado ao molho de tomate e coentro (filé de pescada branca) Salada de cenoura cozida com cheiro verde	Arroz Feijão cariocinha Guisado de carne picado (músculo) Abóbora refogada com cheiro verde	Arroz papa com cenoura Feijão preto Frango acebolado desfiado (filé de peito) Inhame ao molho de tomate	Arroz papa Feijão preto Carne ensopada picada (patinho) Couve refogada	Macarrão ave Maria Feijão preto Frango ao molho com laranja (coxa e sobrecoxa) Espinafre refogado					
			Suco de polpa de uva sem açúcar	Maçã raspada	Melancia descascada amassada e sem sementes	Pera raspada	Laranja lima descascada, cortada ao meio e sem caroços					
LANCHE	13h15 - 14h		Fórmula infantil de seguimento batida com banana prata e aveia (flocos finos) sem açúcar	Fórmula infantil de seguimento batida com banana prata, mamão e aveia (flocos finos) sem açúcar	Vitamina colorida (fórmula infantil de seguimento,banana prata e beterraba) sem açúcar	Fórmula infantil de seguimento batida com banana prata, maçã e aveia (flocos finos) sem açúcar	Vitamina colorida (fórmula infantil de seguimento,banana prata e beterraba) sem açúcar					
COLAÇÃO	14h30 - 16h		Angu com carne bovina picada (patinho) ao molho de tomate e caldo de feijão preto	Arroz papa 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 papa com cenoura Feijão preto Carne de panela (músculo) Salada de batata inglesa com cheiro verde					
Média Semanal			Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Vitaminas		Minerais (mg)			
			608	85	34	15	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			475	65 a 77	12 a 18	13 a 18	350	35	182	5		
(70% das necessidades diárias para alunos de 7 a 11 meses)												
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 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

