



**CÁLCULO DO VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – INTEGRAL – JUNHO – 2026**

REFEIÇÃO	HORÁRIO *	Creche I (6 a 11 meses)	15/06 - 2ºF		16/06 - 3ºF		17/06 - 4ºF		18/06 - 5ºF		19/06 - 6ºF	
DESJEIUM	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		Macarrão ave Maria Feijão preto Carne moída (patinho) refogada Cenoura cozida com cheiro verde	Arroz papa Feijão preto Frango ensopado picado (filé de peito) Abobrinha refogada		Arroz papa com cenoura Feijão preto Carne de panela desfiada (músculo) Purê de batata inglesa		Arroz papa Feijão preto Frango refogado picado (filé de coxa e sobrecoxa) Repolho refogado com tomate		Arroz papa Feijão preto Carne ensopada desfiada (patinho) Beterraba e cenoura cozidas com cheiro verde		
LANCHE	13h15 - 14h		Suco de polpa de uva sem açúcar	Pera raspada		Melancia descascada amassada e sem sementes		Laranja lima descascada, cortada ao meio e sem caroços		Maçã raspada		
COLAÇÃO	14h30 - 16h		Fórmula infantil de seguimento batida com banana prata 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, mamão e aveia (flocos finos) sem açúcar		Fórmula infantil de seguimento batida com banana prata, maçã e aveia (flocos finos) sem açúcar		Fórmula infantil de seguimento batida com banana prata e aveia (flocos finos) sem açúcar		
			Angu com frango (filé de peito) ao molho de tomate e caldo de feijão preto	Sopa de macarrão ave Maria com carne (patinho) e legumes (chuchu e batata baroa)		Macarrão ave Maria Feijão preto Frango ao molho desfiado (filé de coxa e sobrecoxa) Espinafre refogado		Arroz papa Feijão preto Picadinho de carne (músculo) Abóbora refogada com cheiro verde		Sopa de feijão com frango (filé de peito), macarrão ave Maria e legumes (cenoura e batata doce)		
<b>Média Semanal</b>			<b>Energia (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LIP (g)</b>	<b>Vitaminas</b>		<b>Minerais (mg)</b>			
			615	85	35	15	A (µg)	C (mg)	Ca	Fe		
<b>Percentual com Relação ao VET</b>			100%	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET	347	72	177	8		
<b>Recomendação</b>			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)												
<p>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."</p>												
<p>* OS HORÁRIOS DE DISTRIBUIÇÃO DAS REFEIÇÕES SÃO SUGESTÕES, QUE PODERÃO SER AJUSTADOS PELA DIREÇÃO ESCOLAR DE ACORDO COM A NECESSIDADE.</p>												

Ana Paula F. Nogueirinha  
Nutricionista - CRN-4: 96-1-0995-6  
Mar 21980-0 - SEMEDE  
Rio das Ostras - RJ

Érika P. M. Quintanilha  
Nutricionista - CRN-4: 13100771  
Mar 21980-0 - SEMEDE  
Rio das Ostras - RJ

Flávia Fernandes Gomes  
Nutricionista - CRN-4: 021903208  
Mar 9293-2 - SEMEDE  
Rio das Ostras - RJ

Jessika Candido  
Nutricionista - CRN-4: 24100668  
Mar 21825-1 - SEMEDE  
Rio das Ostras - RJ

Juliana Pereira da Silva  
Nutricionista - CRN-4: 16100819  
Mar 19699-9 - SEMEDE  
Rio das Ostras - RJ

Larissa de Souza Torregrosa  
Nutricionista - CRN-4: 18100986  
Mar 18663-9 - SEMEDE  
Rio das Ostras - RJ

Roberta de Lemos Santos  
Nutricionista - CRN-4: 1210485  
Mar 17787-9 - SEMEDE  
Rio das Ostras - RJ