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

CÁLCULO DO VALOR NUTRICIONAL DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PERÍODO PARCIAL (MANHÃ) – SETEMBRO – 2026

Refeição	Horário*		14/09 - 2ªF	15/09- 3ªF	16/09 - 4ªF	17/09- 5ªF	18/09 - 6ªF
Desjejum	7h30 - 8h30	Pré-Escola (4 a 5 anos)	Leite batido com banana prata e mamão Biscoito doce tipo maisena	Suco de polpa de uva Ovos mexidos com queijo minas	Suco de polpa de maracujá Pão careca com queijo prato	Café com leite Pão de batata com manteiga Melão	Suco de polpa de acerola Banana prata com leite em pó
Almoço	10h - 11h		Arroz Feijão preto Peixe ao molho de tomate e coentro (filé de pescada branca) Salada de cenoura ralada com cheiro verde	Arroz Feijão carioquinha Guisado de carne bovina (músculo) Abóbora refogada com cheiro verde	Arroz com cenoura Feijão preto Isca de frango acebolada (filé de peito) Inhame ao molho de tomate	Arroz Feijoada (feijão preto, carne seca e lombo suíno) Farofa com couve	Macarrão parafuso Feijão preto Frango ao molho com laranja (filé de coxa e sobrecoxa) Salada de alface e tomate
			Suco de polpa de goiaba	Maçã	Melancia	Suco de polpa de abacaxi	Laranja

Média Semanal	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
	529,54	76,97	25,58	13,97
Percentual com Relação ao VET	100%	55 a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
RECOMENDAÇÃO (30% das necessidades diárias para alunos de 4 - 5 anos)	405	56 a 66	10 a 15	11 a 16

Conselho Municipal de Alimentação Escolar
CMAE
Rio das Ostras

* 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: 96-1-00085-8
Mat: 8570-7 - SEMEDE
Rio das Ostras - RJ

Érika P. M. Quintanilha
Nutricionista - CRN-4: 131007771
Mat: 21960-0 - SEMEDE
Rio das Ostras - RJ

Flávia Fernandes Gomes
Nutricionista - CRN-4: 021003258
Mat: 9293-2 - SEMEDE
Rio das Ostras - RJ

Jessika Candido
Nutricionista - CRN-4: 241000668
Mat: 22969-5 - SEMEDE
Rio das Ostras - RJ

Juliana Pereira da Silva
Nutricionista - CRN-4: 16100819
Mat: 18689-9 - SEMEDE
Rio das Ostras - RJ

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