




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

Refeição	Horário*	Pré-Escola (4 a 5 anos)	15/06 - 2ºF	16/06- 3ºF	17/06 - 4ºF	18/06- 5ºF	19/06 - 6ºF
Desjejum	7h30 - 8h30		Leite batido com banana prata Biscoito salgado tipo cream cracker	Café com leite Ovos mexidos Maçã	Suco de polpa de goiaba Pão careca com queijo prato	Mingau de aveia adoçado com açúcar Banana prata	Suco de polpa de caju Pão de milho com queijo minas
Almoço	10h - 11h		Macarrão parafuso Feijão preto Carne moída (patinho) refogada Cenoura ralada com cheiro verde	Arroz Feijão preto Frango ensopado (filé de peito) Abobrinha refogada	Arroz com cenoura Feijão preto Isca de fígado acebolada Purê de batata inglesa	Arroz Feijão preto Frango refogado (filé de coxa e sobrecoxa) Salada de alface, tomate e cheiro verde	Arroz Feijão preto Churrasquinho misto de panela (patinho e filé de frango) Farofa colorida (com beterraba e cenoura)
		Mamão	Suco de polpa de uva	Melancia	Laranja	Suco de polpa de maracujá	
Média Semanal			Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	
			541,27	81,25	28,37	12,07	
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	

* 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: 954-00095-6
 Matr 8570-7 - SEMEDE
 Rio das Ostras - RJ


Érika P. M. Quintanilha
 Nutricionista - CRN-4: 13100771
 Matr 21980-0 - 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 21825-1 - SEMEDE
 Rio das Ostras - RJ


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


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


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