



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 (TARDE) – SETEMBRO – 2026							
Refeição	Horário*	Pré-Escola (4 a 5 anos)	14/09 - 2ªF	15/09- 3ªF	16/09 - 4ªF	17/09- 5ªF	18/09 - 6ªF
Lanche da tarde	15h - 16h		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 frango desfiado (filé de peito), molho de tomate, cebola e cheiro verde	Café com leite Pão de batata com manteiga Melão	Suco de polpa de acerola Banana prata com leite em pó
Almoço	13h - 13h40		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)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	
			529,41	76,99	26,50	13,50	
PERCENTUAL DE ADEQUAÇÃO AO VET			100%	55 a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
RECOMENDAÇÃO			405	56 a 66	10 a 15	11 a 16	
(30% das necessidades diárias para alunos de 4 - 5 anos)							
* 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
--	--	--	--	---	--