




### CÁLCULO DO VALOR NUTRICIONAL DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PERÍODO PARCIAL (TARDE) – 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  |
|--|-------------|-------------------------|--|--|---|--|--|
| Lanche da tarde  | 15h - 16h   |                         | Leite batido com banana prata<br>Biscoito salgado tipo cream cracker                                   | Café com leite<br>Ovos mexidos<br>Maçã   | Suco de polpa de goiaba<br>Pão careca com frango desfiado (filé de peito), molho de tomate, cebola e cheiro verde | Mingau de aveia adoçado com açúcar<br>Banana prata   | Suco de polpa de caju<br>Pão de milho com queijo minas   |
| Almoço   | 13h - 13h40 |                         | Macarrão parafuso<br>Feijão preto<br>Carne moída refogada (patinho)<br>Cenoura ralada com cheiro verde | Arroz<br>Feijão preto<br>Frango ensopado (filé de peito)<br>Abobrinha refogada | Arroz com cenoura<br>Feijão preto<br>Isca de fígado acebolada<br>Purê de batata inglesa                           | Arroz<br>Feijão preto<br>Frango refogado (filé de coxa e sobrecoxa)<br>Salada de alface, tomate e cheiro verde | Arroz<br>Feijão preto<br>Churrasquinho misto de panela (patinho e filé de frango)<br>Farofa colorida (com beterraba e cenoura) |
|  |             | Mamão                   | Suco de polpa de uva   | Melancia   | Laranja   | Suco de polpa de maracujá  |  |
| <b>MÉDIA SEMANAL</b>   |             |                         | Energia (kcal)   | CHO (g)  | PTN (g)   | LIP (g)  |    |
|  |             |                         | <b>541,14</b>  | <b>81,28</b>   | <b>29,29</b>  | <b>11,61</b>   |  |
| PERCENTUAL DE ADEQUAÇÃO AO VET   |             |                         | <b>100%</b>  | <b>55 a 65% do VET</b>   | <b>10% a 15% do VET</b>   | <b>15% a 30% do VET</b>  |  |
| RECOMENDAÇÃO<br>(30% das necessidades diárias para alunos de 4 - 5 anos)   |             |                         | <b>405</b>   | <b>56 a 66</b>   | <b>10 a 15</b>  | <b>11 a 16</b>   |  |
| * 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: 98-1-00085-6  
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

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