



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

CÁLCULO DO VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PERÍODO PARCIAL (MANHÃ) – AGOSTO 2026							
Refeição	Horário *	Ens. Fundamental 1º segmento (6 - 10 anos)	03/08 - 2ºF	04/08- 3ºF	05/08 - 4ºF	06/08- 5ºF	07/08 - 6ºF
Desjejum	7h- 8h		Leite batido com polpa de maracujá Rosquinha de coco	Suco de polpa de abacaxi Pão careca com queijo prato	Suco de polpa de acerola Banana prata com leite em pó	Café com leite Broinha de milho com manteiga Mamão	Suco de polpa de uva Ovos mexidos com queijo minas
Almoço	10h - 11h		Arroz Feijão preto Peixe ao molho de tomate e coentro (filé de pescada branca) Pirão	Arroz Feijão carioquinha Guisado de carne (músculo) Quibebe	Arroz com cenoura Feijão preto Frango ao molho com laranja (filé de coxa e sobrecoxa) Aipim refogado com cheiro verde	Macarrão parafuso Feijão preto Bife de panela (coxão mole) Vagem e cenoura cozidas	Arroz com cenoura Estrogonofe de frango (filé de peito) Salada de alface com tomate e cheiro verde
			Suco de polpa de manga	Maçã	Melancia	Suco de polpa de goiaba	Laranja
Média Semanal			Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	
		677	99	35	16		
Percentual com Relação ao VET		100%	55 a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET		
RECOMENDAÇÃO		493	68 a 80	12 a 18	14 a 19		
(30% das necessidades diárias para alunos de 6 - 10 anos)							
Percentual de adequação		137,32	80,32	28,40	29,21		
* 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: 131010771
Matr 21960-0 - SEMEDE
Rio das Ostras - RJ

Flávia Fernandes Gomes
Nutricionista - CRN-4: 021003208
Matr 9293-2 - SEMEDE
Rio das Ostras - RJ

Jessica Candido
Nutricionista - CRN-4: 24100668
Matr 21625-1 - 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