




CÁLCULO DO VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PERÍODO PARCIAL (MANHÃ) – JUNHO 2026							
Refeição	Horário *	Ens. Fundamental 1º segmento (6 - 10 anos)	15/06 - 2ºF	16/06- 3ºF	17/06 - 4ºF	18/06- 5ºF	19/06 - 6ºF
Desjejum	7h- 8h		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)	
			718	105	41	15	
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			145,64	85,19	33,27	27,38	
<p>* OS HORÁRIOS DE DISTRIBUIÇÃO DAS REFEIÇÕES SÃO SUGESTÕES, QUE PODERÃO SER AJUSTADOS PELA DIREÇÃO ESCOLAR DE ACORDO COM A NECESSIDADE.</p>							


Ana Paula F. Nogueirinha
Nutricionista - CRN-4: 96-1-02095-6
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: 18100819
Matr 18689-9 - SEMEDE
Rio das Ostras - RJ


Larissa de Souza Torregrosa
Nutricionista - CRN-4: 18100886
Matr 18563-9 - SEMEDE
Rio das Ostras - RJ


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