



CÁLCULO DO VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PERÍODO INTEGRAL – SETEMBRO – 2026							
Refeição	Horário*	Ens. Fundamental 1º segmento (6 - 10 anos)	14/09 - 2ºF	15/09- 3ºF	16/09 - 4ºF	17/09- 5ºF	18/09 - 6ºF
Desjejum	7h - 8h		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 queijo prato	Café com leite Pão de batata com manteiga Melão	Suco de polpa de acerola Banana prata com leite em pó
Almoço	11h30 - 13h		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 Feijoadada (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
Lanche da tarde	15h30 - 16h30		Suco de polpa de manga Pão de forma com requeijão	Leite batido com polpa de morango Pão de coco com manteiga	Suco de polpa de caju Pão de hambúrguer com carne moída (patinho, molho de tomate, cebola e cheiro verde) com alface e tomate	Canjica (milho branco, leite, canela em pó e coco ralado) Banana prata	Leite batido com polpa de maracujá Pão de milho com queijo minas
Média Semanal			Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	
			1026,78	151,67	46,70	27,04	
Percentual com Relação ao VET			100%	55 a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
RECOMENDAÇÃO			1150	158 a 187	29 a 43	32 a 45	
(70% das necessidades diárias para alunos de 6 - 10 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 17767-9 - SEMEDE
Rio das Ostras - RJ

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