



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

CÁLCULO DO VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PERÍODO PARALELO (MARÇO) - ANO 2020							
Refeição	Horário*	Ens. Fundamental 2º segmento (11 - 15 anos)	03/08 - 2ºF	04/08- 3ºF	05/08 - 4ºF	06/08- 5ºF	07/08 - 6ºF
Desjejum	7h - 7h30		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	10h30-11h30		Arroz Feijão preto Peixe ao molho de tomate e coentro (filé de pescada branca) Pirão	Arroz Feijão cariquinho 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)	
			824	120	43	19	
Percentual com Relação ao VET			100%	55 a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
RECOMENDAÇÃO			710	98 a 115	18 a 27	20 a 28	
(30% das necessidades diárias para alunos de 11 - 15 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 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: 16100686
Matr 18633-9 - SEMEDE
Rio das Ostras - RJ


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