



CÁLCULO DO VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PERÍODO PARCIAL (MANHÃ) – JUNHO – 2026

Refeição	Horário*		15/06 - 2ªF	16/06- 3ªF	17/06 - 4ªF	18/06- 5ªF	19/06 - 6ªF
Desjejum	7h - 7h30	Ens. Fundamental 2º segmento (11 - 15 anos)	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	10h30-11h30		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)	Lípidios (g)	
			883,08	128,70	50,83	18,66	
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: 961-0095-6
Matr: 8570-7 - SEMEDE
Rio das Ostras - RJ

Érika P. M. Quintanilha
Nutricionista - CRN-4: 13100771
Matr: 21940-0 - 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: 16689-9 - SEMEDE
Rio das Ostras - RJ

Larissa de Souza Torregrosa
Nutricionista - CRN-4: 19100986
Matr: 19583-9 - SEMEDE
Rio das Ostras - RJ

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