











CÁLCULO DO VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PERÍODO PARCIAL (TARDE) – JUNHO – 2026													
Refeição	Horário*		15/06 - 2ºF	16/06- 3ºF	17/06 - 4ºF	18/06- 5ºF	19/06 - 6ºF						
Lanche da tarde	15h - 16h	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 frango desfiado (filé de peito), molho de tomate, cebola e cheiro verde	Mingau de aveia adoçado com açúcar Banana prata	Suco de polpa de caju Pão de milho com queijo minas						
Almoço	12h30 - 13h		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)							
			882,94	128,72	51,74	18,20							
Percentual com Relação ao VET			100%	55 a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET							
RECOMENDAÇÃO (30% das necessidades diárias para alunos de 11 - 15 anos)			710	98 a 115	18 a 27	20 a 28							
* OS HORÁRIOS DE DISTRIBUIÇÃO DAS REFEIÇÕES SÃO SUGESTÕES, QUE PODERÃO SER AJUSTADOS PELA DIREÇÃO ESCOLAR DE ACORDO COM A NECESSIDADE.													
 Ana Paula F. Nogueirinha <small>Nutricionista - CRN-4: 19110089-6 Matr: 8570-7 - SEMEDE Rio das Ostras - RJ</small>		 Érika P. M. Quintanilha <small>Nutricionista - CRN-4: 13100771 Matr: 21980-0 - SEMEDE Rio das Ostras - RJ</small>		 Flávia Fernandes Gomes <small>Nutricionista - CRN-4: 021003208 Matr: 9293-2 - SEMEDE Rio das Ostras - RJ</small>		 Jessika Candido <small>Nutricionista - CRN-4: 24100668 Matr: 21825-1 - SEMEDE Rio das Ostras - RJ</small>		 Juliana Pereira da Silva <small>Nutricionista - CRN-4: 16100619 Matr: 18094-9 - SEMEDE Rio das Ostras - RJ</small>		 Larissa de Souza Torregrosa <small>Nutricionista - CRN-4: 18100986 Matr: 18563-9 - SEMEDE Rio das Ostras - RJ</small>		 Roberta de Lemos Santos <small>Nutricionista - CRN-4: 12100485 Matr: 17767-9 - SEMEDE Rio das Ostras - RJ</small>	