



CÁLCULO DO VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PERÍODO INTEGRAL – AGOSTO – 2026

Refeição	Horário*	Ens. Fundamental 2º segmento (11 - 15 anos)	03/08 - 2°F	04/08- 3°F	05/08 - 4°F	06/08- 5°F	07/08 - 6°F
Desjejum	7h - 8h		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	11h30 - 13h		Arroz Feijão preto Peixe ao molho de tomate e coentro (filé de pescada branca) Pirão	Arroz Feijão cariokinha 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
Lanche da tarde	15h30 - 16h30		Suco de polpa de caju Pão de forma com requeijão	logurte de pêssego Biscoito salgado tipo cream cracker Mamão	Suco de polpa de manga Pão de hambúrguer com carne moída (patinho, molho de tomate, cebola e cheiro verde) com alface e tomate	Arroz doce (arroz, leite, canela em pó e coco ralado) Banana prata	Leite batido com polpa de morango Pão de batata com queijo prato
Média Semanal			Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	
			1487,37	223,70	73,57	34,14	
Percentual com Relação ao VET			100%	55 a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
RECOMENDAÇÃO			1656	228 a 269	41 a 62	46 a 64	
(70% 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: 9513085-6
Matr 85707 - SEMEDE
Rio das Ostras - RJ

Érika P. M. Quintanilha
Nutricionista - CRN-4: 13100771
Matr 21960 - SEMEDE
Rio das Ostras - RJ

Flávia Fernandes Gomes
Nutricionista - CRN-4: 021003208
Matr 92932 - SEMEDE
Rio das Ostras - RJ

Jessica Candido
Nutricionista - CRN-4: 24100668
Matr 21825-1 - SEMEDE
Rio das Ostras - RJ

Juliana Pereira da Silva
Nutricionista - CRN-4: 18108919
Matr 18689-9 - SEMEDE
Rio das Ostras - RJ

Larissa de Souza Torregrosa
Nutricionista - CRN-4: 18100986
Matr 18563-9 - SEMEDE
Rio das Ostras - RJ

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