




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

Refeição	Horário*	Ens. Fundamental 2º segmento (11 - 15 anos)	15/06 - 2ªF	16/06- 3ªF	17/06 - 4ªF	18/06- 5ªF	19/06 - 6ªF
Desjejum	7h - 8h		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 cajú Pão de milho com queijo minas
Almoço	11h30 - 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)
Lanche da tarde	15h30 - 16h30		Mamão	Suco de polpa de uva	Melancia	Laranja	Suco de polpa de maracujá
			Suco de polpa de abacaxi Pão de forma com requeijão	Suco de polpa de manga Pão de batata com queijo minas	Café com leite Bolo de baunilha Mamão	Suco de polpa de acerola Pão de hambúrguer com queijo prato	Suco de polpa de uva Banana prata com leite em pó
Média Semanal			Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidios (g)	
			1503,29	220,16	78,14	35,16	
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: 96-1-00085-6
Matr 8570-7 - SEMEDE
Rio das Ostras - RJ


Érika P. M. Quintanilha
Nutricionista - CRN-4: 13100771
Matr 2990-0 - 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: 18100819
Matr 18689-9 - SEMEDE
Rio das Ostras - RJ


Larissa de Souza Torregrosa
Nutricionista - CRN-4: 18100986
Matr 18603-9 - SEMEDE
Rio das Ostras - RJ


Roberta de Lemos Santos
Nutricionista - CRN-4: 12100486
Matr 17767-8 - SEMEDE
Rio das Ostras - RJ