



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 (NOITE) – AGOSTO – 2026

Refeição	Horário *	EJA (19 - 30 anos e 31 – 60 anos)	03/08 - 2ªF	04/08- 3ªF	05/08 - 4ªF	06/08- 5ªF	07/08 - 6ªF
Jantar	18h - 18h50		Arroz Feijão preto Peixe ao molho de tomate e coentro (filé de pescada branca) Pirão	Arroz Feijão cariouinha 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)	
			581	83	42	8	
Percentual com Relação ao VET			100%	55 a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
RECOMENDAÇÃO			477	66 a 77	12 a 18	8 a 16	
(20% das necessidades diárias para alunos de 19 - 30 anos)							
Média Semanal			Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	
			581	83	42	8	
RECOMENDAÇÃO			459	63 a 75	11 a 17	8 a 15	
(20% das necessidades diárias para alunos de 31 - 60 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: 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