



CÁLCULO DO VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PERÍODO PARCIAL (NOITE) – SETEMBRO – 2026

Refeição	Horário *	31 EJA (19 - 30 anos e - 60 anos)	14/09 - 2ºF	15/09- 3ºF	16/09 - 4ºF	17/09- 5ºF	18/09 - 6ºF
Jantar	18h - 18h50		Arroz Feijão preto Peixe ao molho de tomate e coentro (filé de pescada branca) Salada de cenoura ralada com cheiro verde	Arroz Feijão carioka Guisado de carne bovina (músculo) Abóbora refogada com cheiro verde	Arroz com cenoura Feijão preto Isca de frango cebola acarajé (filé de peito) Inhame ao molho de tomate	Arroz Feijoada (feijão preto, carne seca e lombo suíno) Farofa com couve	Macarrão parafuso Feijão preto Frango ao molho com laranja (filé de coxa e sobrecosta) Salada de alface e tomate
			Suco de polpa de goiaba	Maçã	Melancia	Suco de polpa de abacaxi	Laranja
Média Semanal			Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	
			622	89	45	9	
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)	
			622	89	45	9	
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 23334-0 - SEMEDE
Rio das Ostras - RJ


Flávia Fernandes Gomes
Nutricionista - CRN-4: 021003208
Matr 9293-2 - SEMEDE
Rio das Ostras - RJ


Jessiká Candido
Nutricionista - CRN-4: 24100668
Matr 22969-5 - SEMEDE
Rio das Ostras - RJ


Juliana Pereira da Silva
Nutricionista - CRN-4: 16100819
Matr 18689-9 - SEMEDE
Rio das Ostras - RJ


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