



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

Refeição	Horário *		15/06 - 2ªF	16/06 - 3ªF	17/06 - 4ªF	18/06 - 5ªF	19/06 - 6ªF
Jantar	18h - 18h50	EJA (19 - 30 anos e 31 - 60 anos)	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)	Lipídios (g)	
			630	87	47	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)	
			630	87	47	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 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