

CÁLCULO DO VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – CRECHE DONA LINA – INTEGRAL – AGOSTO – 2026												
REFEIÇÃO	HORÁRIO*	Creche II (1 ano a 1 ano, 11 meses e 29 dias)	03/08 - 2°F		04/08 - 3°F		05/08 - 4°F		06/08 - 5°F		07/08 - 6°F	
DESEJUM	7h45 - 8h45		Mingau de aveia (leite, aveia em flocos, adoçado com banana prata)	Leite batido com banana prata e mamão sem açúcar Pão careca com manteiga	Mingau de fubá (com leite e adoçado com banana prata)	Suco de polpa de manga sem açúcar Pão de batata com queijo minas	Leite batido com banana prata e maçã sem açúcar Pão de milho com manteiga					
ALMOÇO	9h45 - 10h50		Arroz Feijão preto Peixe desfiado ao molho de tomate e coentro (filé de pescada branca) Pirão	Arroz Feijão carioquinha Guisado de carne picado (músculo) Quibebe	Arroz com cenoura Feijão preto Frango desfiado ao molho com laranja (filé de coxa e sobrecoxa) Aipim refogado com cheiro verde	Macarrão ave Maria Feijão preto Bife de panela picado (coxão mole) Cenoura e vagem refogadas	Arroz com cenoura Estrogonofe de frango (filé de peito desfiado com creme de inhame)					
			Suco de polpa de uva sem açúcar	Melão descascado e sem sementes cortado em cubos médios ou em forma de canoa	Melancia descascada, sem sementes e cortada em forma de triângulo	Pera sem cabinho e sem sementes cozida picada em cubos médios	Laranja lima descascada, cortada ao meio e sem caroços					
LANCHE	13h15 - 13h50		Leite batido com banana prata e aveia (flocos finos) sem açúcar	Vitamina colorida (leite,banana prata e beterraba) sem açúcar Pão de hambúrguer com queijo minas	Leite batido com banana prata e maçã sem açúcar Broinha de milho com manteiga	Vitamina colorida (leite,banana prata e beterraba) sem açúcar Pão careca com manteiga	Salada de frutas (banana prata, laranja lima, mamão e uva rubi) com leite integral em pó					
COLAÇÃO	14h30 - 16h		Macarrão ave Maria Feijão preto Carne moída refogada (patinho) Repolho à mineira	Sopa de feijão com frango (filé de peito), macarrão ave Maria e legumes (cenoura e batata doce)	Sopa de macarrão ave Maria com carne (patinho) e legumes (chuchu e batata baroa)	Arroz com cenoura Feijão preto Frango refogado (filé de coxa e sobrecoxa) Salada de batata inglesa	Angu com carne bovina picada (patinho) ao molho de tomate e caldo de feijão preto					
Média Semanal			Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Vitaminas		Minerais (mg)			
			670,62	86,39	40,55	18,54	A (µg)	C (mg)	Ca	Fe		
Percentual com Relação ao VET			100%	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET						
Recomendação			708	97 a 115	18 a 27	20 a 28	147	9	350	2		
(70% das necessidades diárias para alunos de 1 a 3 anos)												
Considerando a Resolução FNDE N° 06, de 08 de maio de 2020, art. 18, § 8°: “ É proibida a oferta de alimentos ultraprocessados e a adição de açúcar, mel e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para as crianças até 3 anos de idade, conforme orientações do FNDE. ”												
* 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 21885-1 - SEMEDE
 Rio das Ostras - RJ


Juliana Pereira da Silva
 Nutricionista - CRN-4: 16100819
 Matr 16689-9 - SEMEDE
 Rio das Ostras - RJ


Larissa de Souza Torregrosa
 Nutricionista - CRN-4: 18100886
 Matr 18553-9 - SEMEDE
 Rio das Ostras - RJ


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