



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 – CRECHE DONA LINA – INTEGRAL – SETEMBRO – 2026													
REFEIÇÃO	HORÁRIO*	Creche II (1 ano a 1 ano, 11 meses e 29 dias)	14/09 - 2ºF		15/09 - 3ºF		16/09 - 4ºF		17/09 - 5ºF		18/09 - 6ºF		
DESJEJUM	7h45 - 8h45		Mingau de aveia (leite, aveia em flocos, adoçado com banana prata)		Suco de polpa de manga sem açúcar Pão de milho om queijo minas		Leite batido com banana prata e maçã sem açúcar Pão de hambúrguer com manteiga		Mingau de fubá (com leite e adoçado com banana prata)		Suco de polpa de uva sem açúcar Pão de batata com queijo minas		
ALMOÇO	9h45 - 10h50		Arroz Feijão preto Peixe desfiado ao molho de tomate e coentro (filé de pescada branca) Salada de cenoura cozida com cheiro verde		Arroz Feijão cariyoquinha Guisado de carne picado (músculo) Abóbora refogada com cheiro verde		Arroz com cenoura Feijão preto Frango acebolado desfiado (filé de peito) Inhame ao molho de tomate		Arroz Feijão preto Carne ensopada picada (patinho) Couve refogada		Macarrão ave Maria Feijão preto Frango ao molho com laranja (coxa e sobrecoxa) Salada de alface e tomate picados		
			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		
			Leite batido com banana prata e aveia (flocos finos) sem açúcar		Leite batido com banana prata e mamão sem açúcar Pão careca com manteiga		Vitamina colorida (leite,banana prata e beterraba) sem açúcar Pão de batata com queijo minas		Leite batido com banana prata e maçã sem açúcar Broinha de milho com manteiga		Salada de frutas (banana prata, laranja lima, mamão e uva rubi) com leite integral em pó		
LANCHE	13h15 - 13h50												
COLAÇÃO	14h30 - 16h		Angu com carne bovina picada (patinho) ao molho de tomate e caldo de feijão preto		Arroz Feijão preto Frango ensopado desfiado (filé de peito) Abobrinha refogada		Sopa de macarrão ave Maria com carne (patinho) e legumes (chuchu e batata baroa)		Sopa de feijão com frango (filé de peito), macarrão ave Maria e legumes (cenoura e batata doce)		Arroz com cenoura Feijão preto Carne de panela (músculo) Salada de batata inglesa com cheiro verde		
Média Semanal			Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Vitaminas		Minerais (mg)				
			683,45	87,96	41,04	18,96	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 Nº 06, de 08 de maio de 2020, art. 18, § 8º: " 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 nº: 100855-6
Mat: 8575-7 - SEMEDE
Rio das Ostras - RJ


Érika P. M. Quintanilha
Nutricionista - CRN-4 nº: 13100771
Mat: 23354-0 - SEMEDE
Rio das Ostras - RJ


Flávia Fernandes Gomes
Nutricionista - CRN-4 nº: 12100209
Mat: 9293-2 - SEMEDE
Rio das Ostras - RJ


Jessika Candido
Nutricionista - CRN-4 nº: 24100668
Mat: 22969-1 - SEMEDE
Rio das Ostras - RJ


Juliana Pereira da Silva
Nutricionista - CRN-4 nº: 16100819
Mat: 19689-0 - SEMEDE
Rio das Ostras - RJ


Roberta de Lemos Santos
Nutricionista - CRN-4 nº: 12100485
Mat: 17767-9 - SEMEDE
Rio das Ostras - RJ