




CÁLCULO DO VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – CRECHE DONA LINA – INTEGRAL – JUNHO – 2026

REFEIÇÃO	HORÁRIO*	Creche II (1 ano a 1 ano, 11 meses e 29 dias)	22/06 - 2ªF		23/06 - 3ªF		24/06 - 4ªF		25/06 - 5ªF		26/06 - 6ªF		
DESJEJUM	7h45 - 8h45		Mingau de aveia (leite, aveia em flocos, adoçado com banana prata)	Leite batido com banana prata e maçã 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 mamão sem açúcar Broinha de milho com manteiga			
ALMOÇO	9h45 - 10h50		Arroz Feijão preto Peixe desfiado ao molho de tomate e coentro (filé de pescada branca) Pirão	Arroz com cenoura Feijão preto Bife de panela picado (coxão mole) Aipim refogado com cheiro verde		Macarrão ave Maria Feijão preto Frango ao molho desfiado (filé de peito desfiado) Salada de agrião com tomate		Arroz Feijão preto Guisado de carne picado (músculo) Quibebe		Arroz com cenoura Estrogonofe de frango (filé de peito desfiado com creme de inhame)			
			Suco de polpa de uva sem açúcar	Pera sem cabinho e sementes cozida picada em cubos médios		Melancia descascada, sementes e cortada em forma de triângulo		Laranja lima descascada, cortada ao meio e sem caroços		Melão descascado e sementes cortado em cubos médios ou em forma de canoa			
LANCHE	13h15 - 13h50		Leite batido com banana prata e aveia (flocos finos) sem açúcar	Leite batido com banana prata e mamão sem açúcar Pão de milho com queijo minas		Leite batido com banana prata e maçã sem açúcar Pão de hambúrguer com manteiga		Leite batido com banana prata 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	Angu com carne bovina picada (patinho) ao molho de tomate e caldo de feijão preto	Arroz Feijão preto Frango refogado desfiado (filé de peito) Jardineira de legumes (batata inglesa, cenoura e chuchu)		Sopa de ervilha com carne (músculo) e cenoura		Sopa de feijão com frango (filé de peito), macarrão ave Maria e legumes (cenoura e batata baroa)		Macarrão ave Maria Feijão preto Carne de panela picada (músculo) Abobrinha refogada com cheiro verde				
Média Semanal			Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Vitaminas		Minerais (mg)				
			654,50	86,42	36,80	18,64	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													
(70% das necessidades diárias para alunos de 1 a 3 anos)			708	97 a 115	18 a 27	20 a 28	147	9	350	2			
Considerando a Resolução FNDE N° 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: 961.0095-9
Mar 8707-1 - SEMEDE
Rio das Ostras - RJ


Érika P. M. Quintanilha
Nutricionista - CRN-4: 13100771
Mar 2998-0 - SEMEDE
Rio das Ostras - RJ


Flávia Fernandes Gomes
Nutricionista - CRN-4: 021023208
Mar 9293-2 - SEMEDE
Rio das Ostras - RJ


Jéssika Candido
Nutricionista - CRN-4: 24100668
Mar 21829-1 - SEMEDE
Rio das Ostras - RJ


Juliana Pereira da Silva
Nutricionista - CRN-4: 16100819
Mar 19689-9 - SEMEDE
Rio das Ostras - RJ


Larissa de Souza Torregrosa
Nutricionista - CRN-4: 16100986
Mar 14563-9 - SEMEDE
Rio das Ostras - RJ


Roberta de Lemos Santos
Nutricionista - CRN-4: 12100485
Mar 17317-9 - SEMEDE
Rio das Ostras - RJ