



ESTADO DO RIO DE JANEIRO
MUNICÍPIO DE RIO DAS OSTRAS
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO, ESPORTE E LAZER

CÁLCULO DO VALOR NUTRICIONAL DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – CRECHE TIA DIDI – CRECHE MÁRCIA LUSTOSA MACHADO - PERÍODO PARCIAL (TARDE) – AGOSTO- 2026												
Refeição	Horário	Creche II (1 ano a 1 ano, 11 meses e 29 dias)	03/08 - 2ªF		04/08- 3ªF		05/08 - 4ªF		06/08- 5ªF		07/08 - 6ªF	
Lanche da tarde	15h - 16h		Mingau de aveia (leite, aveia em flocos, adoçado com banana prata)	Vitamina colorida (leite,banana prata e beterraba) sem açúcar Pão careca com manteiga		Leite batido com banana prata e maçã sem açúcar Ovos mexidos		Suco de polpa de manga sem açúcar Pão de batata com queijo minas		Leite batido com banana prata e mamão sem açúcar Pão de milho com manteiga		
Almoço	13h15 - 14h30		Arroz Feijão preto Peixe desfiado ao molho de tomate e coentro (filé de pescada branca) Pirão	Arroz Feijão cariquinhoha 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) Salada de alface e tomate picados		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		
Média Semanal			Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Vitaminas		Minerais (mg)			
							A (µg)	C (mg)	Ca	Fe		
			294,68	38,99	16,04	8,55	105,87	15,12	151,62	1,52		
Percentual com Relação ao VET			100%	55 a 65% do VET	10% a 15% do VET	25% a 35% do VET						
RECOMENDAÇÃO			304,00	42 a 49	8 a 11	8 a 12	63	4,0	150	1,0		
(30% das necessidades diárias para alunos de 1 a 3 anos)												
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. ”												



Ana Paula F. Nogueirinha
Nutricionista - CRN-4: 961-00095-6
Matr 21980-0 - 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 21825-4 - 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: 16100896
Matr 18693-9 - SEMEDE
Rio das Ostras - RJ

Roberta de Lemos Santos
Nutricionista - CRN-4: 12100495
Matr 17767-9 - SEMEDE
Rio das Ostras - RJ