



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

Refeição	Horário*	Creche III (2 anos - 2 anos, 11 meses e 29 dias)	15/06 - 2ªF		16/06- 3ªF		17/06 - 4ªF		18/06- 5ªF		19/06 - 6ªF	
Desjejum	7h45 - 8h45		Mingau de aveia (leite, aveia em flocos, adoçado com banana prata)	Suco de polpa de manga sem açúcar Pão de milho com 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	9h30 - 11h	Macarrão ave Maria Feijão preto Carne moída refogada (patinho) Cenoura ralada com cheiro verde	Arroz Feijão preto Frango ensopado picado (filé de peito) Abobrinha refogada		Arroz com cenoura Feijão preto Carne de panela desfiada (músculo) Purê de batata inglesa		Arroz Feijão preto Frango refogado picado (filé de coxa e sobrecoxa) Salada de alface, tomate e cheiro verde		Arroz Feijão preto Carne ensopada desfiada (patinho) Beterraba e cenoura cozidas com cheiro verde
		Suco de polpa de uva sem açúcar			Pera sem cabinho e sem sementes cozida picada em cubos médios		Melancia descascada, sem sementes e cortada em forma de triângulo		Laranja lima descascada, cortada ao meio e sem caroços		Melão descascado e sem sementes cortado em cubos médios ou em forma de canoa	
Média Semanal			Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Vitaminas		Minerais (mg)			
							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	122,89	15,05	177,28	2,28		
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. ”												
*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 21990-0 - SEMEDE
Rio das Ostras - RJ

Flávia Fernandes Gomes
Nutricionista - CRN-4: 021003208
Matr 9293-2 - SEMEDE
Rio das Ostras - RJ

Jessica 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 18553-9 - SEMEDE
Rio das Ostras - RJ

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