




CÁLCULO DO VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PERÍODO PARCIAL (MANHÃ) - JUNHO 2022

| | | 20/06 - 2ªF | 21/06 - 3ªF | 22/06 - 4ªF | 23/06 - 5ªF | 24/06 - 6ªF |
|---|--|--|--|---|--|---|
| Desjejum | Ens. Fundamental 2º segmento (11 - 15 anos) | Leite batido com banana prata Biscoito salgado tipo cream cracker | Suco de polpa de goiaba Broinha de milho com queijo prato | Suco de polpa de acerola Ovos mexidos com queijo minas | Suco de polpa de uva Pão de coco com requeijão | Mingau de aveia (leite, aveia em flocos, adoçado com açúcar) Maçã |
| Almoço | | Arroz com cenoura Feijão preto Peixe ensopado com molho de tomate e coentro (caçõ em posta) Pirão | Macarrão parafuso Feijão preto Frango ao molho (filé de coxa e sobrecoxa) Beterraba cozida com cheiro verde | Arroz/Angu Feijão preto Carne de panela (patinho) Couve refogada | Arroz Estrogonofe de frango (filé de peito) Salada de alface com tomate | Arroz Feijão preto Carne seca refogada Quibebe |
| | | Suco de polpa de maracujá | Suco de polpa de abacaxi | Melancia | Banana prata | Laranja lima |
| Média Semanal | Energia (Kcal) | 825,90 | 104,78 | 35,09 | 17,48 |  |
| | Carboidratos (g) | | | | | |
| Proteínas (g) | | | | | | |
| Lípidios (g) | | | | | | |
| Percentual com Relação ao VET | 100% | 55 a 65% do VET | 10% a 15% do VET | 15% a 30% do VET | | |
| RECOMENDAÇÃO | | | | | | |
| (30% das necessidades diárias para alunos de 11 - 15 anos) | 710 | 98 a 115 | 18 a 27 | 20 a 28 | | |

R.Santos
Roberta de Lemos Santos

Nutricionista - CRN-4: 12100485
Matr 17676-9 - SEMEDE
Rio das Ostras - RJ

J.Pereira
Juliana Pereira da Silva

Nutricionista - CRN-4: 16100819
Matr 18689-9 - SEMEDE
Rio das Ostras - RJ

L.Torregrosa
Larissa de Souza Torregrosa

Nutricionista - CRN-4: 18100986
Matr 18563-9 - SEMEDE
Rio das Ostras - RJ

A.P.Nogueirinha
Ana Paula F. Nogueirinha

Nutricionista - CRN-4: 96-1-00085-6
Matr 8570-7 - SEMEDE
Rio das Ostras - RJ

F.Fernandes
Flávia Fernandes Gomes

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