




CÁLCULO DO VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PERÍODO PARCIAL (TARDE) - JUNHO 2022						
		20/06 - 2ªF	21/06 - 3ªF	22/06 - 4ªF	23/06 - 5ªF	24/06 - 6ªF
Lanche da tarde	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
		Arroz com cenoura Feijão preto Peixe ensopado com molho de tomate e coentro (caçã 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	118,20	44,39	19,81	
	Carboidratos (g)	55 a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET		
Proteínas (g)	710	98 a 115	18 a 27	20 a 28		
Lipídios (g)						
Percentual com Relação ao VET	100%					
RECOMENDAÇÃO						
(30% das necessidades diárias para alunos de 11 - 15 anos)						

R. Santos
Roberta de Lemos Santos
Nutricionista - CRN-4: 12100485
Matr 17676-9 - SEMEDE
Rio das Ostras - RJ

J.P.
Juliana Pereira da Silva
Nutricionista - CRN-4: 16100819
Matr 18689-9 - SEMEDE
Rio das Ostras - RJ

L.S.
Larissa de Souza Torregrosa
Nutricionista - CRN-4: 18100986
Matr 18563-9 - SEMEDE
Rio das Ostras - RJ

A.F.N.
Ana Paula F. Nogueirinha
Nutricionista - CRN-4: 96-1-00085-6
Matr 8570-7 - SEMEDE
Rio das Ostras - RJ

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