




| CÁLCULO DO VALOR NUTRICIONAL DO CARDÁPIO DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PERÍODO INTEGRAL - JUNHO 2022 |   |  |   |  |   |  |              |
|---|---|--|---|--|---|--|--------------|
|   |   | 20/06 - 2ªF  | 21/06 - 3ªF   | 22/06 - 4ªF  | 23/06 - 5ªF   | 24/06 - 6ªF  |              |
| Desjejum  | Ens. Fundamental<br>2º segmento<br>(11 - 15 anos) | logurte de pêssego<br>Biscoito salgado<br>tipo cream cracker<br>Melão  | Mingau de aveia<br>(leite, aveia em<br>flocos, adoçado<br>com açúcar)<br>Maçã   | Suco de polpa de<br>caju<br>Pão de coco com<br>requeijão                     | Café com leite<br>Bolo de baunilha<br>Mamão   | Suco de polpa de<br>acerola<br>Pão de careca com<br>queijo minas |              |
|   |   | Arroz com cenoura<br>Feijão preto<br>Peixe ensopado com<br>molho de tomate e<br>coentro (cação em<br>posta)<br>Pirão | Macarrão parafuso<br>Feijão preto<br>Frango ao molho<br>(filé de coxa e<br>sobrecoxa)<br>Beterraba cozida<br>com cheiro verde | Arroz/Angu<br>Feijão preto<br>Carne de panela<br>(patinho)<br>Couve refogada | Arroz<br>Estrogonofe de<br>frango ( filé de<br>peito)<br>Salada de alface<br>com tomate | Arroz<br>Feijão preto<br>Carne seca refogada<br>Quibebe          |              |
|   |   | Suco de polpa de<br>maracujá   | Suco de polpa de<br>abacaxi   | Melancia   | Banana prata  | Laranja lima   |              |
| Lanche da tarde   |   | Leite batido com<br>banana prata<br>Pão de forma com<br>manteiga   | Suco de polpa de<br>uva<br>Broinha de milho<br>com queijo prato   | Leite batido com<br>polpa de morango<br>Ovos mexidos com<br>queijo minas     | Suco de polpa de<br>goiaba<br>Pão de<br>hambúrguer com<br>queijo prato                  | Café com leite<br>Aipim cozido com<br>manteiga<br>Banana prata   |              |
|   |   | <b>Média Semanal</b>   |   | Energia (Kcal)   | Carboidratos (g)  | Proteínas (g)  | Lipídios (g) |
|   |   | 1240,93  | 180,25  | 55,88  | 34,19   |  |              |
| Percentual com Relação ao VET   |   | 100%   | 55 a 65% do VET   | 10% a 15% do VET   | 15% a 30% do VET  |  |              |
| RECOMENDAÇÃO  |   | 1656   | 228 a 269   | 41 a 62  | 46 a 64   |  |              |
| (70% das necessidades diárias para alunos de 11 - 15 anos)                                      |   |  |   |  |   |  |              |

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

  
Juliana Pereira da Silva  
Nutricionista - CRN-4: 16100819  
Matr 16689-9 - SEMEDE  
Rio das Ostras - RJ

  
Larissa de Souza Torregrosa  
Nutricionista - CRN-4: 18100986  
Matr 16563-9 - SEMEDE  
Rio das Ostras - RJ

  
Ana Paula F. Nogueirinha  
Nutricionista - CRN-4: 96-1-00085-6  
Matr 6570-7 - SEMEDE  
Rio das Ostras - RJ

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