



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

		20/06 - 2ªF	21/06 - 3ªF	22/06 - 4ªF	23/06 - 5ªF	24/06 - 6ªF
Jantar	EJA (19 - 30 anos e 31 - 60 anos)	Arroz com cenoura Feijão preto Peixe ensopado com molho de tomate e coentro (cação 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)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	
		610,49	81,74	42,02	12,43	
Percentual com Relação ao VET		100%	55 a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
RECOMENDAÇÃO		477	66 a 77	12 a 18	8 a 16	
(20% das necessidades diárias para alunos de 19 - 30 anos)						
Percentual de adequação		127,99	68,55	35,24	23,45	
RECOMENDAÇÃO		459	63 a 75	11 a 17	8 a 15	
(20% das necessidades diárias para alunos de 31 - 60 anos)						
Percentual de adequação		133,00	71,24	36,62	1,12	

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

A.P.F.
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