



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 | Creche IV (3 anos a 3 anos e 11 meses) | Mingau de fubá (com leite e adoçado com banana prata) | Leite batido com banana prata Pão de coco com manteiga | Leite batido com maçã e mamão Broinha de milho com queijo minas | Mingau de aveia (leite, aveia em flocos, adoçado com banana prata) | Leite batido com polpa de manga Pão de hambúrguer com manteiga | | | |
| | | Almoço | Arroz com cenoura Feijão preto Peixe ensopado com molho de tomate e coentro (cação em posta) Pirão | Macarrão argolinha Feijão preto Frango ao molho (filé de coxa e sobrecoxa) Beterraba cozida com cheiro verde | Arroz/Angu Feijão preto Carne de panela (coxão mole) Couve refogada | Arroz Feijão preto Frango refogado (filé de peito) Salada de alface com tomate | Arroz Feijão preto Carne em cubos refogada (patinho) Quibebe | | |
| Pera | | | Suco de polpa de manga sem açúcar | Banana prata | Melancia | Uva rubi | | | |
| Média Semanal | | Energia (kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LIP (g) | Vitaminas | | Minerais (mg) | |
| | | 555,54 | 76,94 | 29,60 | 15,15 | 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 | 183,42 | 24,47 | 288,90 | 3,99 |
| RECOMENDAÇÃO | 304,00 | 42 a 49 | 8 a 11 | 8 a 12 | 63 | 4,0 | 150 | 1,00 | |
| (30% das necessidades diárias para alunos de 1 a 3 anos) | | | | | | | | | |
| Percentual de adequação | 182,74 | 101,23 | 38,95 | 44,86 | 291,14 | 611,73 | 192,60 | 399,32 | |



Roberta de Lemos Santos
Nutricionista - CRN-4: 12100485
Matr 17076-9 - SEMEDE
Rio das Ostras - RJ

Juliana Pereira da Silva
Nutricionista - CRN-4: 16100819
Matr 19889-9 - SEMEDE
Rio das Ostras - RJ

Larissa de Souza Torregrosa
Nutricionista - CRN-4: 16100986
Matr 18563-9 - SEMEDE
Rio das Ostras - RJ

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

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