

**Programa Nacional de Alimentação Escolar
Prefeitura da Cidade do Rio de Janeiro**

Guia Alimentar

Escolas - 2023

UNIDADE DE NUTRIÇÃO ANNES DIAS

S/IVISA-RIO/CTATS/UNAD

Revisão - Verão

2025

PREFEITURA DA CIDADE DO RIO DE JANEIRO

Prefeito - Eduardo da Costa Paes

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Secretário: Renan Ferreirinha Carneiro

SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE

Secretário - Daniel Ricardo Soranz Pinto

Presidente IVISA-RIO - Aline Pinheiro Borges

Coordenadora CTATS - Renata Noronha Marinatti

GERENTE DA UNIDADE DE NUTRIÇÃO ANNES DIAS

Marluce Crispim da Costa Fortunato - CRN 94100043

ELABORAÇÃO - EQUIPE DE NUTRIÇÃO

Fátima Suely Páscoa - CRN:1839

Flora Sztajnman - CRN: 0904

Gisele de Savignon Pereira - CRN: 981004466

Neíse Gonçalves de Magalhães Leite - CRN 8310025

Renata Flores Coelho Alonso - CRN: 99100180

SUMÁRIO

Apresentação	05
Programa Nacional de Alimentação Escolar	06
Referências que Norteiam o Programa Nacional de Alimentação Escolar	08
Resolução /CD/FNDE Nº 06/2020	09
Atribuições Básicas das Unidades Escolares	12
A Dimensão Pedagógica do Programa Nacional de Alimentação Escolar	13
Portaria Interministerial MEC/MS Nº 1.010/2006	15
Hortas Escolares	18
Agricultura familiar	19
Alimentação Saudável	20
Recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira, MS 2014	21
Alimentação do Adolescente	22
Decreto Rio nº 52.842 de 11 de julho de 2023	24
Bases para a Elaboração do Plano Alimentar	25
Plano Alimentar	26
Composição dos Cardápios	27
Refeições Fornecidas	28
Boas Práticas na Manipulação dos Alimentos	31
Equipamentos, Utensílios e Uniforme dos Manipuladores de Alimentos	32
Recebimento dos Gêneros/Produtos Alimentícios	33
Preparo das Refeições	34
Distribuições das Refeições	35
Descritivo de Gêneros/Produtos Alimentícios	37
Referências Bibliográficas	45
ANEXO 1 - Tabela de Safra e Frequência Mensal de Utilização de Frutas	48
ANEXO 2 - Plano Alimentar para Situações Emergenciais	50
ANEXO 3 - Plano Alimentar - Escolar Parcial	58
ANEXO 4 - Plano Alimentar Escola Turno Único	68
ANEXO 5 - Plano Alimentar Escola Especiais	78
ANEXO 6 - Plano Alimentar Ginásio Educacional Olímpico Anos Iniciais	95
ANEXO 7 - Plano Alimentar Ginásio Educacional Olímpico Anos Finais	105

SUMÁRIO

Anexo 8 - Plano Alimentar Educação GEC/GEA/GEM/GENTE/GET/CÍVICO MILITAR	115
Anexo 09 - Plano Alimentar Educação de Jovens e Adultos - EJA	125
Anexo 10 - Comunicados sobre necessidades especiais na alimentação	134
Anexo 11 - Composição Nutricional dos cardápios	137
Contatos	182

APRESENTAÇÃO

Este Guia Alimentar foi elaborado pela **Unidade de Nutrição Annes Dias (UNAD)**, visando subsidiar, tecnicamente, a Rede Municipal de Ensino da Prefeitura da Cidade do Rio de Janeiro, na execução adequada do Programa Nacional de Alimentação Escolar.

A Unidade de Nutrição Annes Dias coordena tecnicamente o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), executado pelas Unidades Escolares, tendo por atribuição o planejamento, a supervisão e a avaliação da execução do mesmo, assim como, a fiscalização das empresas com prestação de serviço nas Unidades, referente à alocação de manipuladores de alimentos.

RESOLUÇÃO CD/FNDE Nº 06 de 08/05/2020

Das Ações de Alimentação e Nutrição

“Art. 15. A coordenação técnica das ações de alimentação e nutrição, no âmbito da Seduc, da Prefeitura Municipal e da escola Federal, deve ser realizada por nutricionista Responsável Técnico (RT) do PNAE vinculado à EEX, respeitando as diretrizes previstas na Lei nº 11.947/2009 e em legislações específicas, dentro de suas atribuições previstas na normativa do CFN.”



PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Ações de Alimentação e Nutrição na Escola

O **Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE)** é considerado um dos maiores programas na área de alimentação escolar do mundo. O **PNAE** é um programa do **Ministério da Educação** destinado aos alunos matriculados na educação básica pública e tem o objetivo de garantir o acesso a uma alimentação saudável, visando a promoção da saúde e o pleno desenvolvimento deste segmento da população, assumindo, como premissa básica a alimentação como Direito Humano.

A promoção de uma alimentação saudável no espaço escolar pressupõe a integração de **ações de estímulo** à adoção de hábitos alimentares saudáveis, por meio de atividades educativas que informem e motivem escolhas individuais; **ações de apoio** para adoção de práticas saudáveis, por meio da oferta de alimentação nutricionalmente equilibrada e **ações de proteção** à alimentação saudável, por meio de medidas que evitem a exposição da comunidade escolar à práticas alimentares inadequadas.

As ações de promoção da saúde estruturadas no âmbito do Ministério da Saúde ratificam o compromisso brasileiro com as diretrizes da Estratégia Global em Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde (OMS/OPAS, 2004), que fomenta a necessidade de promover mudanças socioambientais, em nível coletivo, para favorecer as escolhas saudáveis em nível individual.

A Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) concretiza o compromisso do Setor Saúde com a garantia do Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA) e, dentre suas diretrizes, destacam-se a promoção da alimentação saudável, no contexto de modos de vida saudáveis, e o monitoramento da situação alimentar e nutricional da população brasileira.

O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) é uma das estratégias de Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) e instrumento para a promoção de práticas alimentares e nutricionais saudáveis junto aos escolares cariocas.



PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR *Na Prefeitura da Cidade do Rio de Janeiro*

No Município do Rio de Janeiro, o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) é desenvolvido pela parceria entre a Secretaria Municipal de Educação e a Secretaria Municipal de Saúde, visando a execução adequada do mesmo, em conformidade à legislação e às normas técnicas vigentes.

As ações do PNAE no contexto do ambiente escolar para atendimento a todos os alunos matriculados na rede municipal de ensino, desde a Educação Infantil até o 9º ano, incluindo creches e alguns programas especiais como a Educação de Jovens e Adultos, não se caracterizam e não se encerram apenas pela produção e pela oferta de alimentação segura e saudável nas dimensões nutricional, sanitária, sócio - cultural, ecológica e do direito humano.

O Planejamento Alimentar está, intrinsecamente, relacionado às ações educativas efetivas nas áreas de alimentação e nutrição e de segurança alimentar. Neste sentido, a vertente pedagógica do Programa abarca a implementação de ações educativas (1) em seus aspectos conteudistas, transdisciplinares, intersetoriais e multiprofissionais, (2) no reconhecimento e na valorização dos espaços escolares como ferramentas pedagógicas, dentre elas, destacam-se as Unidades de Alimentação e Nutrição (UAN) das Unidades Escolares, onde são produzidas e oferecidas alimentação aos alunos e (3) na contextualização do tema alimentação/nutrição no Projeto Político Pedagógico de cada Unidade, envolvendo toda a comunidade escolar. Tais ações educativas encontram-se, dentre outras, consubstanciadas na Lei de Diretrizes e Bases da Educação (Lei nº 9394/1996 alterada pela Lei nº 13.666/ 2018), no Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas (MDS, 2012) e no Decreto nº 12.365/1993.

Temos, portanto, a caracterização da Alimentação Escolar como atividade-meio e fim, considerando a função precípua da escola na formação crítica e cidadã do aluno.



REFERÊNCIAS QUE NORTEIAM O PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

O Programa Nacional de Alimentação Escolar, executado na Rede Municipal de Ensino, está pautado em referências que norteiam, dentre outras, o planejamento, a implementação e o monitoramento das ações de educação nutricional e a oferta de alimentação segura e saudável, tendo como premissa a promoção da saúde.

- Constituição da República Federativa do Brasil, 1988;
- Guia Alimentar para a População, Ministério da Saúde, 2014;
- Lei nº 12.982, de 16 de maio de 2014 - Presidência da República;
- Lei nº 11.947, de 16 de junho de 2009 - Presidência da República;
- Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006. Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional (LOSAN);
- Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN). Ministério da Saúde, 2014;
- Portaria interministerial MEC/MS nº1.010, de 8 de Maio de 2006;
- Portaria Nº 2446 de 11 de novembro de 2014 - Política Nacional de Promoção da Saúde. Ministério da Saúde;
- Estratégia Global de Alimentação, Atividade Física e Saúde, da Organização Mundial da Saúde, que prioriza o fomento ao consumo diário de frutas, legumes e verduras;
- Resolução /CD/FNDE nº 04, de 02 de abril de 2015;
- Resolução/CD/FNDE nº 06, de 08 de maio de 2020;
- Resolução/CD/FNDE nº 20, de 02 de dezembro de 2020;
- Nota Técnica nº1879810/2020/COSAN/CGPAE/DIRAE;
- Nota Técnica nº1894784/2020/COSAN/CGPAE/DIRAE
- Nota Técnica nº2139545/2020/COSAN/CGPAE/DIRAE
- Nota Técnica nº3049124/2020/COSAN/CGPAE/DIRAE
- Resolução/CD/FNDE nº 21, de 16 de novembro de 2021;
- Resolução ANVISA nº 216 de 15 de setembro de 2004;
- Resolução CFN nº 465/2010; de 23/08/10
- Resolução do conselho nacional dos direitos da Criança e do Adolescente (CONANDA nº163 de 2014)
- Decreto nº 12.365/1993;
- Decreto Rio nº 22.854/2003;
- Decreto Rio nº 45.585/2018; de 27/12/18
- Decreto Rio nº 30.863/2009; de 02/07/09, determina que os cardápios devem estar fixados na entrada da escola;
- Decreto Rio nº 52842, de 11 de julho de 2023;
- Lei nº7987, de 11 de julho de 2023, institui ações de Combate a Obesidade Infantil.



RESOLUÇÃO/CD/FNDE Nº 06/2020

Dispõe sobre o atendimento da Alimentação Escolar aos alunos da Educação Básica no Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) - estabelece os seguintes critérios para a elaboração dos cardápios e aquisição dos gêneros alimentícios:

RESOLUÇÃO/CD/FNDE Nº 06, de 08/05/2020 PNAE - Diretrizes

Art. 5º - O emprego da alimentação saudável e adequada, que compreende o uso de alimentos variados, seguros, que respeitem a cultura, as tradições e os hábitos alimentares saudáveis, contribuindo para o crescimento e o desenvolvimento dos alunos e para a melhoria do rendimento escolar, em conformidade com a faixa etária, o sexo, a atividade física e o estado de saúde, inclusive dos que necessitam de atenção específica.

Art. 18. Os cardápios devem ser planejados para atender, em média, as necessidades nutricionais estabelecidas :

I – no mínimo 30% (trinta por cento) das necessidades nutricionais de energia, macronutrientes e micronutrientes prioritários, distribuídas em, no mínimo, duas refeições, para as creches em período parcial e duas ou mais refeições, para os estudantes matriculados na educação básica;

II – no mínimo 70% (setenta por cento) das necessidades nutricionais de energia, macronutrientes e micronutrientes prioritários, distribuídas em, no mínimo, três refeições, para as creches em período integral, inclusive as localizadas em comunidades indígenas ou áreas remanescentes de quilombos e três refeições, para os estudantes participantes de programas de educação em tempo integral e para os matriculados em escolas de tempo integral.

III – no mínimo 20% (vinte por cento) das necessidades nutricionais diárias de energia e macronutrientes, quando ofertada uma refeição, para os demais estudantes matriculados na educação básica, em período parcial;

§ 1º Em unidades escolares que ofertam alimentação escolar em período parcial, os cardápios devem ofertar, obrigatoriamente, 280g/estudantes/semana com três porções de fruta e de hortaliças no mínimo ;

§ 2º Em unidades escolares que ofertam alimentação escolar em período integral, os cardápios devem ofertar, obrigatoriamente, no mínimo 520g/estudantes/semana de quatro porções de frutas in natura e cinco porções de hortaliças no mínimo .



RESOLUÇÃO/CD/FNDE Nº 06/2020

§ 3º As bebidas à base de frutas não substituem a obrigatoriedade da oferta de frutas in natura.

§ 4º É obrigatória a inclusão de alimentos fonte de ferro heme no mínimo 4 (quatro) dias por semana nos cardápios escolares. No caso de alimentos fonte de ferro não heme, estes devem ser acompanhados de facilitadores da sua absorção, como alimentos fonte de vitamina C.

§ 5º É obrigatória a inclusão de alimentos fonte de vitamina A pelo menos 3 dias por semana nos cardápios escolares.

§ 6º Os cardápios devem, obrigatoriamente, limitar a oferta de:

I – produtos cárneos a, no máximo, duas vezes por mês;

II – legumes e verduras em conserva a, no máximo, uma vez por mês;

III – bebidas lácteas com aditivos ou adoçadas a, no máximo, uma vez por mês em unidades escolares que ofertam alimentação escolar em período parcial e, no máximo, duas vezes por mês em unidades escolares que ofertam alimentação escolar em período integral;

IV – biscoito, bolacha, pão ou bolo a, no máximo, duas vezes por semana quando ofertada uma refeição, em período parcial; a, no máximo, três vezes por semana quando ofertada duas refeições ou mais, em período parcial; e a, no máximo, sete vezes por semana quando ofertada três refeições ou mais, em período integral;

V – doce a, no máximo, uma vez por mês;

VI – preparações regionais doces a, no máximo, duas vezes por mês em unidades escolares que ofertam alimentação escolar em período parcial; e a, no máximo, uma vez por semana em unidades escolares que ofertam alimentação escolar em período integral;

VII – margarina ou creme vegetal a, no máximo, duas vezes por mês em unidades escolares que ofertam alimentação escolar em período parcial; e a, no máximo, uma vez por semana em unidades escolares que ofertam alimentação escolar em período integral.

§ 7º É proibida a oferta de gorduras trans industrializadas em todos os cardápios.

§ 8º É proibida a oferta de alimentos ultraprocessados e a adição de açúcar, mel e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para as crianças até três anos de idade, conforme orientações do FNDE.



RESOLUÇÃO/CD/FNDE Nº 06/2020

Art. 19 Para as refeições da alimentação dos estudantes com mais de três anos de idade, recomenda-se no máximo:

I – 7% (sete por cento) da energia total proveniente de açúcar simples adicionado;

II – 15 a 30% (quinze a trinta por cento) da energia total proveniente de gorduras totais;

III – 7% (sete por cento) da energia total proveniente de gordura saturada;

IV – 600 mg (seiscentos miligramas) de sódio ou 1,5 gramas de sal per capita, em período parcial, quando ofertada uma refeição;

V – 800 mg (oitocentos miligramas) de sódio ou 2,0 gramas de sal per capita, em período parcial, quando ofertadas duas refeições;

VI – 1.400 mg (mil e quatrocentos miligramas) de sódio ou 3,5 gramas de sal per capita, em período integral, quando ofertadas três ou mais refeições.

§ 1º Recomenda-se que os cardápios do PNAE ofereçam diferentes alimentos por semana, de acordo com o número de refeições ofertadas:

I – Mínimo de 10 alimentos in natura ou minimamente processados por semana, para cardápios que forneçam 1 refeição/dia ou atendem a 20% das necessidades nutricionais diárias;

II – Mínimo de 14 alimentos in natura ou minimamente processados por semana, para cardápios que forneçam 2 refeições/dia ou atendem a 30% das necessidades nutricionais diárias;

III – Mínimo de 23 alimentos in natura ou minimamente processados por semana, para cardápios que forneçam 3 ou mais refeições/dia ou atendem a 70% das necessidades nutricionais diárias.

Art. 23 - A aquisição de gêneros/produtos alimentícios, no âmbito do PNAE, deverá obedecer ao cardápio planejado pelo nutricionista, observando as diretrizes desta Resolução e deverá ser realizada, sempre que possível, no mesmo ente federativo em que se localizam as escolas, priorizando os alimentos orgânicos e/ou agroecológicos.



ATRIBUIÇÕES BÁSICAS DAS UNIDADES ESCOLARES

- ⇒ Promover ações de Educação Alimentar e Nutricional, visando o estímulo, o apoio e a proteção a adoção de hábitos alimentares saudáveis.
- ⇒ Oferecer alimentação nutricionalmente equilibrada, saudável, de forma a promover um ambiente facilitador de escolhas alimentares mais saudáveis, promovendo e protegendo a saúde, contribuindo para reduzir os riscos relacionados com alimentação inadequada.
- ⇒ Desenvolver bons hábitos e atitudes, visando um ambiente favorável à construção de uma relação saudável da criança com o alimento.
- ⇒ Responsabilizar-se pela garantia do cumprimento de todas as etapas da execução do serviço de alimentação, seguindo as orientações contidas neste **Guia Alimentar**.
- ⇒ Oferecer refeições atraentes e saborosas, em temperatura adequada, preparadas de acordo com as técnicas dietéticas, descritas no **Caderno de Fichas de Preparações** (parte integrante deste Guia Alimentar), de forma a preservar os nutrientes dos alimentos, segundo as orientações do UNAD.
- ⇒ Distribuir as refeições em ambiente e horário adequados, seguindo o Plano Alimentar proposto para o PNAE.
- ⇒ Ajustar, periodicamente, e sempre que necessário, o número de refeições a serem preparadas à necessidade, evitando desperdícios.
- ⇒ Verificar a qualidade dos alimentos a serem utilizados.
- ⇒ Garantir condições adequadas e seguras de higiene dos alimentos, do pessoal, das instalações, dos equipamentos e dos utensílios.
- ⇒ Utilizar somente materiais de limpeza registrados na ANVISA/MS e adequados à finalidade que se destina.
- ⇒ Solicitar, junto à CRE, número adequado de funcionários para atender o Serviço de Alimentação e Nutrição.
- ⇒ Oferecer condições para treinamentos periódicos a fim de capacitar os funcionários envolvidos em todas as etapas da execução do serviço de alimentação.
- ⇒ Zelar pelo fiel cumprimento das normas de segurança e conduta dos funcionários.
- ⇒ Solicitar, junto à CRE, manutenção de área física da Unidade de Alimentação e Nutrição apropriada, segundo legislações vigentes, e reposição de equipamentos, utensílios e uniformes dos manipuladores de alimentos de modo a atender a todas as etapas do processo de produção de refeições.

Atendimento às necessidades nutricionais específicas

Para atendimento a alunos com necessidades especiais de alimentação, a Unidade Escolar deverá encaminhar ao UNAD a prescrição médica ou de nutricionista, atualizada com quadro clínico e demais informações conforme Comunicado INAD/GAC nº 01 e 02/2023(Anexo 11).

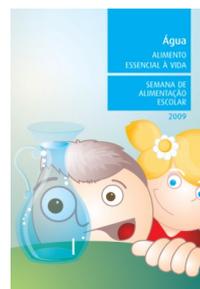
A DIMENSÃO PEDAGÓGICA DO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

- ⇒ Os Parâmetros Curriculares Nacionais orientam sobre a necessidade de que os conceitos de saúde e sobre o que é saudável, além da valorização de hábitos e estilos de vida, sejam discutidos no ambiente escolar. Sendo assim, o tema de alimentação e nutrição deve estar incorporado no contexto escolar, com ênfase na alimentação saudável e na promoção da saúde, reconhecendo a escola como um espaço propício para a formação de hábitos saudáveis e à construção da cidadania.

Art. 15. Lei Nº 11.947/2009

Compete ao Ministério da Educação propor ações educativas que perpassem pelo currículo escolar, abordando o tema alimentação e nutrição e a inclusão da educação alimentar e nutricional no processo ensino aprendizagem dentro da perspectiva do desenvolvimento de práticas saudáveis de vida e segurança alimentar e nutricional.

- ⇒ O Professor possui um papel estratégico na formação do aluno, sendo fundamental sua atuação em ações educativas que promovam hábitos alimentares saudáveis e a valorização do PNAE junto aos alunos, inclusive no momento das refeições.
- ⇒ Para subsidiar ações educativas, abordando o tema alimentação e nutrição, estão disponíveis nos sites <http://www.rio.rj.gov.br/web/sms/alimentacao-e-nutricao> materiais que auxiliam no processo ensino aprendizagem .



A DIMENSÃO PEDAGÓGICA DO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

- ⇒ O Professor pode fazer conexões entre os conteúdos abordados em sala de aula e as refeições que são servidas, entre outras ações, referindo-se aos aspectos culturais, ecológicos, nutricionais e sanitários da alimentação. Acompanhar o momento da refeição, conferir valor e respeito aos alimentos servidos, apoiar os manipuladores de alimentos na rotina de organização do refeitório, bem como nas ações para inclusão dos novos alimentos no repertório de alimentação dos alunos.
- ⇒ O Gestor tem presença fundamental nas ações que envolvem o PNAE desde a compra de gêneros alimentícios até a distribuição da refeição para o aluno, passando pela inserção do tema Alimentação e Nutrição no projeto Político-Pedagógico da Unidade, organização da estrutura física do local, formação dos profissionais, logística do Programa e o monitoramento das atividades para promoção da alimentação saudável.
- ⇒ O Manipulador de Alimentos, em suas atividades diárias, tem a função de estimular a aceitação das refeições saudáveis mediante o contato direto e pessoal com os alunos. O cheiro agradável da comida, a boa aparência do refeitório e a forma de servir são aspectos aos quais este profissional deve ficar atento, pois influenciam a adesão ao PNAE.

Ações de Educação Alimentar e Nutricional

Art. 14 § 1º Para fins do PNAE, será considerada Educação Alimentar e Nutricional - EAN o conjunto de ações formativas, de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional, que objetiva estimular a adoção voluntária de práticas e escolhas alimentares saudáveis que colaborem para a aprendizagem, o estado de saúde do escolar e a qualidade de vida do indivíduo.

§ 4º As ações de educação alimentar e nutricional deverão ser planejadas, executadas, avaliadas e documentadas. (Resolução/CD/FNDE Nº 06/2020)



PORTARIA INTERMINISTERIAL MEC/MS Nº 1.010 /2006

A Portaria Interministerial MEC/MS nº 1010 de 08/05/2006, fruto de parceria dos Ministérios da Educação e da Saúde, institui as diretrizes para a promoção da alimentação saudável nas escolas, definindo cinco eixos prioritários.

1. Ações de Educação Alimentar e Nutricional, considerando os hábitos alimentares como expressão de manifestações culturais regionais e nacionais.

- Incorporar o tema “alimentação saudável” no Projeto Político Pedagógico da escola.
- Desenvolver oficinas de culinária.
- Estimular a participação dos profissionais da creche em cursos e treinamentos de atualização relativos ao tema alimentação saudável.
- Elaborar e publicar materiais educativos.

2. Estímulo à produção de hortas escolares para a realização de atividades com os alunos e a utilização dos seus produtos na alimentação ofertada na escola.

- Estimular práticas agrícolas ambientalmente sustentáveis, valorizando o cuidado com a terra e com a água, buscando impactos sociais e ambientais positivos e visando a preservação dos recursos naturais.
- Propiciar vivências de práticas agrícolas.



PORTARIA INTERMINISTERIAL MEC/MS Nº 1.010 /2006

3. Estímulo à implantação de boas práticas de manipulação de alimentos nos locais de produção e fornecimento de serviços alimentares para o ambiente escolar.

- Garantir condições adequadas e seguras de higiene dos alimentos, pessoal, das instalações, dos equipamentos e utensílios.
- Garantir número adequado de funcionários para atender o Serviço de Alimentação e Nutrição, para a execução do PNAE.
- Oferecer condições para treinamentos periódicos a fim de capacitar os funcionários envolvidos em todas as etapas do serviço de alimentação. Garantir área física apropriada e equipada (utensílios e equipamentos) de modo a atender a estocagem, pré-preparo dos alimentos e distribuição das refeições.
- Controlar a qualidade dos alimentos que serão utilizados.



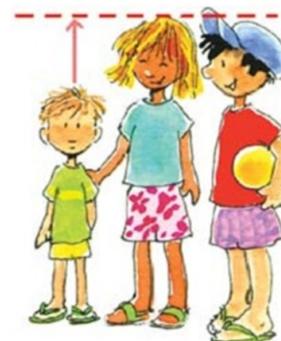
4. Restrição ao comércio e à promoção comercial de alimentos e preparações com altos teores de gordura saturada, gordura trans, açúcar livre e sal e incentivo ao consumo de frutas, legumes e verduras em ambientes escolares.



- Criar instrumentos legais que regulamentem a venda, o consumo e a propaganda de alimentos no ambiente escolar.
- Oferecer refeições equilibradas nutricionalmente, priorizando alimentos “in natura”, principalmente as frutas, legumes e verduras.

5. Monitoramento da situação nutricional dos alunos.

- Desenvolver pesquisas com alunos que contribuam com o planejamento e avaliação das intervenções que se façam necessárias.



PORTARIA INTERMINISTERIAL MEC/MS Nº 1.010 /2006

A Portaria nº1010/2006 estabelece 10 PASSOS essenciais para promover a alimentação saudável nas escolas:



1º passo: A escola deve definir estratégias, em conjunto com a comunidade escolar, para favorecer escolhas saudáveis.

2º passo: Reforçar a abordagem de promoção de saúde e da alimentação saudável nas atividades curriculares da escola.

3º passo: Desenvolver estratégias de informação às famílias dos alunos para a alimentação saudável no ambiente escolar, enfatizando sua corresponsabilidade e a importância de sua participação neste processo.

4º passo: Sensibilizar e capacitar profissionais envolvidos com alimentação na escola para produzir e oferecer alimentos mais saudáveis, adequando os locais de produção e fornecimento de refeições às boas práticas para serviços de alimentação e garantindo a oferta de água potável.

5º passo: Restringir a oferta, a promoção comercial e a venda de alimentos ricos em gordura, açúcares e sal.

6º passo: Desenvolver opções de alimentos e refeições saudáveis na escola.

7º passo: Aumentar a oferta e promover o consumo de frutas, legumes e verduras, com ênfase nos alimentos regionais.

8º passo: Auxiliar os serviços de alimentação da escola na divulgação de opções saudáveis por meio de estratégias que estimulem essas escolhas.

9º passo: Divulgar a experiência da alimentação saudável para outras escolas, trocando informações e vivências.

10º passo: Desenvolver um programa contínuo de promoção de hábitos alimentares saudáveis, considerando o monitoramento do estado nutricional dos escolares, com ênfase em ações de diagnóstico, prevenção e controle dos distúrbios nutricionais.



HORTAS ESCOLARES

Por meio da horta é possível propiciar conhecimentos e habilidades que permitem produzir, descobrir, selecionar e consumir os alimentos de forma adequada, saudável e segura e assim adotar práticas alimentares mais saudáveis, fortalecendo culturas alimentares e o aproveitamento integral dos alimentos. Esses conhecimentos podem ser socializados na escola e transportados para a vida familiar dos educandos, por meio de estratégias de formação sistemática e continuada, como mecanismo capaz de gerar mudanças na cultura alimentar, ambiental e educacional.

O cultivo de hortas escolares pelos alunos e a utilização dos alimentos produzidos na alimentação ofertada na escola, contribuem para o incentivo ao consumo e aceitação, além do estímulo a práticas agrícolas ambientalmente sustentáveis, reconhecendo práticas inovadoras e positivas de cultivo, valorizando o cuidado com a terra e com a água, buscando impactos sociais e ambientais positivos e a preservação dos recursos naturais do nosso planeta.



Cultivado	Sugestão de incorporação em preparações
Cebolinha, salsa, alecrim	Omeletes, sopas, frango, peixes, carnes, saladas e massas
Coentro	Peixes e sopas
Hortelã	Carnes, frango, saladas, sucos, chás e canja
Manjericão, manjerona, tomilho	Sopas, molhos, massas, saladas, carnes, omeletes, batatas e vegetais
Chuchu, abóbora, abobrinha, cenoura, quiabo, berinjela, beterraba	Saladas, refogados, sopas
Couve, alface, chicória, rúcula, almeirão, taioba, brócolis, repolho, espinafre, bortalha, beldroega, ora-pró-nobis, capuchinha, palma, hibisco, azedinha	Saladas, refogados
Tomate, pepino, pimentão	Saladas, molhos
Mamão, goiaba, acerola, maracujá,	Sobremesas, batidos com leite
Melancia, melão	Sobremesas, batido com leite
Aipim, batata-doce	Cozidos, refogados
Entre outros ...	

AGRICULTURA FAMILIAR

- ⇒ A Lei nº 11.947, de 16 de junho de 2009, determina que no mínimo 30% do valor repassado a estados, municípios e Distrito Federal pelo Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE) para o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) devem ser utilizados obrigatoriamente na compra de gêneros alimentícios.
- ⇒ A Prefeitura do Rio de Janeiro vêm se empenhando quanto a elaboração de Chamadas Públicas com o objetivo de Incorporar à alimentação fornecida aos escolares através do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), gêneros alimentícios provenientes da agricultura familiar.
- ⇒ Entendendo o PNAE como uma significativa estratégia de segurança alimentar e nutricional, compreende-se a importância da aquisição de gêneros da agricultura familiar promovendo o fomento da economia local e o consumo de alimentos variados, frescos, predominantemente in natura ou minimamente processados, seguros, que respeitem a cultura, as tradições, os hábitos alimentares saudáveis e o desenvolvimento sustentável, em consonância à Lei nº 11.947/2009 e à Resolução CD/FNDE Nº 4 de 02/04/2015.

Agricultura Familiar (Resolução/CD/FNDE Nº 06/2020)

Art. 29– Do total dos recursos financeiros repassados pelo FNDE no âmbito do PNAE, no **mínimo 30%** deve ser utilizado na aquisição de gêneros alimentícios **diretamente** da Agricultura Familiar e do Empreendedor Familiar Rural ou suas organizações, priorizando os assentamentos da reforma agrária, as comunidades tradicionais indígenas e comunidades quilombolas, conforme art. 14, de lei N. 11.947/2009.

§ 1º O percentual não executado de acordo com o previsto no caput será avaliado quando da prestação de contas e o valor correspondente deverá ser devolvido, conforme procedimento previsto no art. 55.



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



Uma alimentação saudável é aquela que atende todas as necessidades do organismo. A alimentação além de ser a fonte de nutrientes, envolve diferentes aspectos culturais, sociais, emocionais e sensoriais. A escolha dos alimentos, a forma de prepará-los e os momentos das refeições definem o comportamento ou hábito alimentar das pessoas.

Guia Alimentar para a População Brasileira, Ministério da Saúde, 2014

O Guia Alimentar para População Brasileira traz uma nova classificação dos alimentos.



QUATRO RECOMENDAÇÕES E UMA REGRA DE OURO

- Faça de alimentos in natura ou minimamente processados a base de sua alimentação.
- Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.
- Limite o uso de alimentos processados, consumindo-os, em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.
- Evite alimentos ultraprocessados.

A REGRA DE OURO

Prefira sempre alimentos in natura ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados.



A hidratação adequada otimiza os processos biológicos e mantém o bom funcionamento do organismo.

⇒ **A Unidade Escolar deverá garantir ponto de água filtrada e fresca para atendimento aos alunos e funcionários.**

Recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira, Ministério da Saúde, 2014

⇒ **Faça de alimentos in natura ou minimamente processados a base de sua alimentação.**

Alimentos in natura ou minimamente processados, em grande variedade e predominantemente de origem vegetal, são a base de uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável.

⇒ **Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.**

Desde que utilizados com moderação em preparações culinárias com base em alimentos in natura ou minimamente processados, óleos, a alimentação sem torná-la nutricionalmente desbalanceada.

⇒ **Limite o uso de alimentos processados, consumindo-os, em pequenas quantidades, como ingredientes de preparações culinárias ou como parte de refeições baseadas em alimentos in natura ou minimamente processados.**

Os ingredientes e métodos usados na fabricação de alimentos processados – como conservas de legumes, compotas de frutas, queijos e pães – alteram de modo desfavorável a composição nutricional dos alimentos dos quais derivam.

⇒ **Evite alimentos ultraprocessados.**

Devido a seus ingredientes, alimentos ultraprocessados – como biscoitos recheados, “salgadinhos de pacote”, refrigerantes e “macarrão instantâneo” – são nutricionalmente desbalanceados. Por conta de sua formulação e apresentação, tendem a ser consumidos em excesso e a substituir alimentos in natura ou minimamente processados. Suas formas de produção, distribuição, comercialização e consumo afetam de modo desfavorável a cultura, a vida social e o meio ambiente.

⇒ **Prefira sempre alimentos in natura ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados.**

Opte por água, leite e frutas no lugar de refrigerantes, bebidas lácteas e biscoitos recheados; não troque a “comida feita na hora” (caldos, sopas, saladas, molhos, arroz e feijão, macarronada, refogados de legumes e verduras, farofas, tortas) por produtos que dispensam preparação culinária (“sopas de pacote”, “macarrão instantâneo”, pratos congelados prontos para aquecer, sanduíches, frios e embutidos, maioneses e molhos industrializados, misturas prontas para tortas) e fique com sobremesas caseiras, dispensando as industrializadas.

ALIMENTAÇÃO DO ADOLESCENTE

A adolescência é uma fase da vida onde ocorrem grandes transformações biológicas e psicossociais, refletidas por mudanças corporais, como crescimento acentuado, ganhos de massa muscular e óssea, e mudanças comportamentais, que também afetam as necessidades nutricionais.

Alterações no comportamento alimentar podem ocorrer devido à influência de amigos, propaganda e atividades sociais; portanto, práticas alimentares saudáveis são importantes desde a infância.

O rápido crescimento, aliado a um estilo de vida acelerado e práticas alimentares pouco saudáveis, pode resultar em deficiências de cálcio, vitamina A, vitamina C e ferro.

Escolhas alimentares adequadas conjugada com atividade física regular, diminuem o risco de ocorrência de doenças crônicas, como obesidade, diabetes, hipertensão arterial, artrite e doenças cardíacas.

Sendo assim, o Guia alimentar para a população brasileira de 2014 e o Ministério da Saúde recomenda como medida preventiva aos fatores de risco, as seguintes dicas:

10 Dicas para uma alimentação saudável na adolescência

- Procure realizar pelo menos três refeições principais ao longo do dia como: café da manhã + almoço + jantar.
- Evite pular o café da manhã, pois ele lhe dará energia para começar bem o dia. Portanto, tente acordar um pouco mais cedo para que consiga realizar essa refeição com calma e tranquilidade. Opte pelo consumo de frutas, sucos de fruta in natura, pães integrais, leites, queijos, iogurte entre outros.
- Dê preferência ao longo do dia para consumo de lanches saudáveis e nutritivo que trarão saúde ao seu corpo. Se possível, prepare um lanche em casa e leve com você em uma bolsa térmica. Algumas opções de lanches rápidos: bolo de fruta in natura (laranja, maçã ou banana são ótimas opções, pois são naturalmente doces), sanduíche natural com frango e cenoura, salada de fruta, torta de legumes de liquidificador entre outros.
- Opte por alimentos in natura e minimamente processados como arroz, feijão, verduras, frutas, legumes, carne (bovina, pescado, aves) e fibras. Uma dica de ouro é sempre montar um prato colorido, nutritivo e com comida de verdade.
- Evite o consumo de ultraprocessados como macarrão instantâneo, lasanha industrializada, sucos em pó ou em caixa (néctar), biscoito doces recheados, guloseimas, refrigerantes e fast-foods. Evite embutidos como salsicha, linguiça, salame, mortadela e preparações fritas, pois esses apresentam alto teor de sódio, açúcares e gorduras saturadas que causam danos à saúde.

ALIMENTAÇÃO DO ADOLESCENTE

- Evite pular o café da manhã, pois ele lhe dará energia para começar bem o dia. Portanto, tente acordar um pouco mais cedo para que consiga realizar essa refeição com calma e tranquilidade. Opte pelo consumo de frutas, sucos de fruta in natura, pães integrais, leites, queijos, iogurte entre outros.
- Dê preferência ao longo do dia para consumo de lanches saudáveis e nutritivo que trarão saúde ao seu corpo. Se possível, prepare um lanche em casa e leve com você em uma bolsa térmica. Algumas opções de lanches rápidos: bolo de fruta in natura Faça uma atividade física regularmente, pois isso é essencial para manutenção da saúde óssea e a regulação dos níveis de insulina no sangue, portanto, vá a parque ao ar livre, procure algum esporte ou hobby que te dê prazer, como por exemplo: andar de bicicleta, pular corda, jogar bola, correr ou caminhar.
- Beba bastante água ao longo do dia, tenha sempre uma garrafinha de água por perto. Esse hábito é fundamental para auxiliar na formação das fezes e evitar constipação.
- Evite com assistindo a televisão/celular. Se possível sente-se à mesa com os demais e mastigue adequadamente, coma com atenção e saboreie os alimentos, curta esse momento.



Caso haja dúvida se algum alimento é saudável ou não, leia sempre o rótulo dos produtos e veja a lista de ingredientes e a tabela nutricional dos mesmos. Opte de preferência pela compra e o consumo de alimentos com MENOR lista de ingredientes. O mais adequado é que esses ingredientes sejam conhecidos e naturais. Portanto, evite alimentos com excesso de aditivos, corantes artificiais, açúcares e gorduras saturadas, pois o seu consumo a longo prazo é altamente prejudicial à saúde.

A alimentação é o que possibilita seu corpo se manter vivo, por isso, cuide-se.

DECRETO RIO Nº 52.842 DE 11 DE JULHO DE 2023

O Decreto Rio nº 52.842/2023 regulamenta a Lei Municipal 7.987, de 11 de julho de 2023, que institui ações de combate à obesidade infantil, proibindo a venda e a oferta de alimentos ultraprocessados em escolas públicas e privadas do município do Rio de Janeiro.

A obesidade infantil é considerada um grave problema de saúde pública. O consumo de alimentos e bebidas ultraprocessadas aumenta o risco de obesidade, e pode acarretar em outros problemas para a saúde dos escolares. Para a promoção do bem-estar infantil, a alimentação adequada e saudável deve ser estimulada dentro do ambiente escolar.

Os alimentos ultraprocessados são formulações cuja fabricação envolve várias etapas técnicas de processamento exclusivamente industrial possuindo um elevado número de ingredientes sintetizados.

De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira, os alimentos ultraprocessados, conforme determina a Lei supracitada são aqueles que possuem em sua composição cinco ou mais ingredientes, especialmente: as gorduras vegetais hidrogenadas, os óleos interesterificados, o amido modificado, o xarope de frutose, os isolados proteicos, os agentes de massa, os espessantes, e emulsificantes, os corantes, os aromatizantes, e os realçadores de sabor. Alguns exemplos: requeijão, sucos concentrados, biscoito doce, biscoito salgado, doces e guloseimas, bebidas adoçadas, achocolatado, refrigerantes, bebidas lácteas.

Será permitida apenas a oferta desses alimentos em situações emergenciais ou excepcionais, conforme estabelecido no PNAE – Programa Nacional de Alimentação Escolar. Ainda, fica incluído como item do currículo escolar no Município a Educação Alimentar e Nutricional - EAN, que deverá abordar o desenvolvimento de práticas saudáveis de vida na perspectiva da segurança alimentar e nutricional.

A Unidade Escolar pode afixar cartazes estimulando o consumo de alimentos in natura e minimamente processado, e incentivar a aquisição de gêneros alimentícios produzidos no âmbito local pela agricultura familiar e pelos empreendedores familiares rurais.

Segundo o artigo 6º das normas estabelecidas, o descumprimento desta norma pode acarretar em notificação e advertência, pois é considerada uma infração de natureza sanitária.

BASES PARA ELABORAÇÃO DO PLANO ALIMENTAR

O Planejamento Alimentar elaborado para atendimento aos escolares é pautado nas diretrizes de uma alimentação saudável, equilibrada, adequada à faixa etária, variada e saborosa.

Foram considerados os seguintes fatores:

- Faixa etária dos alunos;
- Recomendações nutricionais;
- Composição nutricional dos gêneros alimentícios;
- Adequação dos cardápios, aos parâmetros propostos para a alimentação saudável e para a alimentação escolar;
- Avaliações da execução e da oferta das refeições;
- Testes de aceitabilidade realizados com os escolares;
- Hábitos alimentares;
- Tempo de permanência do aluno na Unidade Escolar;
- Safra de hortaliças e frutas;
- Oferta de gêneros alimentícios da agricultura familiar;
- Custo-benefício da utilização de determinados gêneros alimentícios.



RESOLUÇÃO CD/FNDE Nº 06/2020

“ Os cardápios da alimentação escolar devem ser elaborados pelo RT do PNAE, tendo como base a utilização de alimentos in natura ou minimamente processados, de modo a respeitar as necessidades nutricionais, os hábitos alimentares, a cultura alimentar da localidade e pautar-se na sustentabilidade, sazonalidade e diversificação agrícola da região e na promoção da alimentação adequada e saudável.”

PLANO ALIMENTAR

As Unidades Escolares devem seguir o Planejamento Alimentar e os respectivos cardápios planejados pela Unidade de Nutrição Annes Dias e disponíveis em anexo a este Guia Alimentar.

Compõe o Plano Alimentar dois planejamentos, um para ser utilizado de janeiro a abril e de outubro a dezembro, correspondente ao “Verão”; e outro para ser utilizado de maio a setembro, correspondente ao “Inverno”, com cardápios distribuídos em quatro semanas (A, B, C e D), com dias específicos.

De acordo com o tempo de permanência do aluno na escola são ofertadas diferentes tipos de refeições, adequadas ao horário em que são servidas em atendimento às necessidades nutricionais dos escolares.

O horário de distribuição das refeições deve ser adequado ao alimento e ao tipo de refeição (*Resolução nº 06/2020, art. 17, §4º*). Inadequações no horário, desrespeitam a cultura alimentar, podendo afetar o estado nutricional do aluno, levando à obesidade e/ou carências nutricionais.



O horário de fornecimento das refeições é primordial para uma boa adesão e melhoria da aceitabilidade dos cardápios.

Devido a ampla extensão da rede de ensino da nossa cidade, as CRE devem obedecer a escala, a seguir, evitando assim intercorrências no abastecimento de gêneros alimentícios no mercado

CRE	1ª semana	2ª semana	3ª semana	4ª semana
1ª, 2ª e 3ª	A	B	C	D
4ª, 5ª, 6ª e 11ª	B	C	D	A
7ª e 8ª	C	D	A	B
9ª, 10ª	D	A	B	C

Número de refeições preparadas/servidas

As Unidades Escolares devem, semanalmente, e sempre que necessário, avaliar o número de refeições servidas, e de sobremesa a fim de ajustar o número utilizado para o cálculo de pedido de gêneros/produtos alimentícios, evitando desperdícios.

O número de refeições a serem servidas deverá estar sempre adequado à real necessidade do dia, devendo variar de acordo com a aceitação de cada cardápio, o dia da semana e o período do ano. O controle sistemático e adequado das refeições preparadas e servidas evita desperdícios, faltas desnecessárias e viabiliza o atendimento nutricional adequado.



CÓDIGOS DOS CARDÁPIOS

Cada cardápio possui um código que o identifica no SISGEN – Sistema de Gêneros Alimentícios

COMPOSIÇÃO DOS CARDÁPIOS

- ⇒ Os cardápios são, diariamente, compostos por alimentos fontes dos diferentes nutrientes necessários para o crescimento e desenvolvimento dos escolares.
- ⇒ São disponibilizadas fichas de preparação, com técnicas que garantam a preservação dos nutrientes dos alimentos, de forma atrativa, saborosa e que incentivam a boa aceitação dos alunos. .

	Alimentos que compõem os cardápios
CEREAL	Arroz, massas alimentícias, farinhas (amido de milho, mandioca, trigo, fubá, flocção de milho, aveia), pães (careca, milho), canjica, tapioca, espiga de milho
LEGUMINOSA	Feijão cores (preto, carioca, fradinho)
PROTEINA	Carne bovina, fígado bovino, frango (file, coxa e sobrecoxa), peixe, ovos, leite, iogurte natural
HORTALIÇA	A Acelga, alface, brócolis, couve, couve-flor, pepino, repolho, tomate, abobrinha, berinjela B Abóbora, beterraba, cenoura, chuchu, quiabo, vagem C Aipim, batata, batata-doce, inhame
FRUTA	Abacate, abacaxi, banana, caqui, laranja, maçã, mamão, maracujá, melancia, melão, tangerina, suco de fruta integral
Gorduras e Temperos	Alho, azeite, cebola, cebolinha, cheiro-verde, coentro, hortelã, louro, manjeriço, óleo de soja, orégano, pimentão, sal, salsa.

Sobremesa - FRUTAS

- A fruta é servida diariamente como sobremesa.
- Semanalmente, deverá ser servida, no mínimo, três variedades de frutas como sobremesa, de acordo com a safra e a frequência estipulada.
- Preferencialmente, servir abacaxi, mamão, laranja ou tangerina nos dias em que os cardápios forem compostos por ovos, para aumentar a biodisponibilidade do ferro nestas refeições.



Planejamento para os meses de maio a setembro – “Inverno”

Nos meses de junho e julho poderá ser utilizado milho em espiga e canjica, cada um, uma vez por mês, em substituição a fruta da sobremesa. Para os alunos das Unidades Escolares que fornecem os lanches II, III ou IV, deverá ser utilizado somente o milho em espiga, visto que a canjica já faz parte do cardápio destes lanches.

REFEIÇÕES FORNECIDAS

As refeições planejadas devem ser fornecidas em horário compatível com o tipo de refeição a ser servida, ao horário biológico e social dos alunos, respeitada a cultura alimentar.

O horário de oferecimento das refeições é primordial para uma boa adesão e aceitabilidade dos cardápios.

DESJEJUM/ REFEIÇÃO LÁCTEA	Deverão ser servidas na entrada, no horário do início da manhã, com intervalo de no mínimo 2 horas antes do horário do almoço, uma vez que a biodisponibilidade do cálcio é prejudicada quando da ingestão conjunta com alimentos fonte de ferro.
LANCHE ESPECIAL	Deverá ser servido no horário da manhã, para os alunos das unidades de ensino especial, com intervalo de no mínimo 2 horas antes do horário do almoço, uma vez que, a biodisponibilidade do cálcio é prejudicada quando da ingestão conjunta com alimentos fonte de ferro (Almoço).
COLAÇÃO	Deverá ser servida no horário da manhã, no intervalo entre o desjejum e o almoço, para os alunos do Primário Educacional Olímpico (PEO) e Ginásio Educacional Olímpico (GEO).
LANCHE I LANCHE II (com forno) ou LANCHE III (sem forno) LANCHE IV	Deverão ser servidos no horário da tarde, com intervalo de no mínimo 2 horas entre as refeições, uma vez que a biodisponibilidade do cálcio é prejudicada quando da ingestão conjunta com alimentos fonte de ferro (Almoço).
LANCHE V	Deverá ser servida no horário da manhã, tarde ou noite, de acordo com o horário de aula presencial dos alunos do EJA.
ALMOÇO	Deverá ser servido após às 10h30 , em horário compatível a esta refeição, próximo ao da saída, para os alunos do 1º turno (Manhã)
CEIA DE NATAL	Deverá ser servida na primeira ou segunda semana de dezembro, em substituição a um dos cardápios de almoço.
*LANCHE PARA ATIVIDADES EXTERNAS	Planejado para ser utilizado quando os alunos participarem de atividades curriculares externas.
*LANCHE PARA COMPETIÇÃO	Planejado para ser utilizado quando os alunos do Ginásio Educacional Olímpico (GEO), participarem de competições externas.

As refeições fornecidas deverão ser compatíveis com o tipo de atendimento.

REFEIÇÕES FORNECIDAS

- Os alunos com atendimento em turno parcial **manhã**, deverão receber as seguintes refeições: Refeição láctea e Almoço;
- Os alunos com atendimento em turno parcial **tarde**, deverão receber as seguintes refeições: Almoço e Lanche I;
- Os alunos com atendimento em **Turno Único (Integral) e Escola Cívico Militar**, deverão receber as seguintes refeições: Desjejum, Almoço e Lanche IV;
- Os alunos com atendimento em **Escolas Especiais**, deverão receber as seguintes refeições: Lanche Especial e Almoço;
- Os alunos com atendimento em **Escolas Ginásio Educacional Olímpico anos iniciais**, deverão receber as seguintes refeições: Desjejum, Colação, Almoço e Lanche IV;
- Os alunos com atendimento em **Ginásio Educacional Olímpico anos finais**, deverão receber as seguintes refeições, quando houver forno: Desjejum, Colação, Almoço e Lanche II;
- Os alunos com atendimento em **Ginásio Educacional Olímpico anos finais**, deverão receber as seguintes refeições, quando não houver forno: Desjejum, Colação, Almoço e Lanche III;
- Os alunos com atendimento em **EJA**, com período de 2 horas, deverão receber a seguinte refeição: Almoço;
- Os alunos com atendimento em **EJA**, com período de 4 horas no **turno manhã**, deverão receber as seguintes refeições: Refeição Láctea e Almoço;
- Os alunos com atendimento em **EJA**, com período de 4 horas no **turno tarde**, deverão receber as seguintes refeições: Almoço e Lanche V.

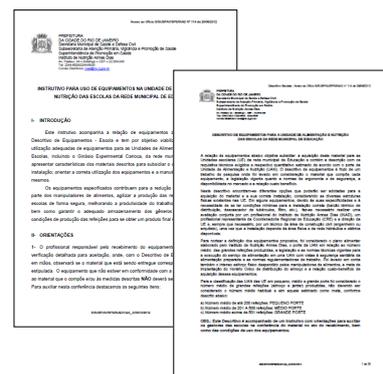
REFEIÇÕES FORNECIDAS

CARDÁPIO DE PÁSCOA	Planejado para ocorrer na semana anterior à Páscoa, em substituição a um cardápio de almoço.
CARDÁPIO JUNINO	Planejado para ocorrer nos meses de junho e julho, poderá ser utilizado o cardápio Junino, uma vez por mês, em substituição ao cardápio de almoço e de sobremesa está planejado, em substituição a fruta, a canjica e o milho verde.
CARDÁPIO QUILOMBOLA	Planejado para ocorrer no mês de novembro na Semana da Consciência Negra em substituição a um cardápio de almoço.
*REFEIÇÃO EMERGENCIAL	Destina-se às Unidades Escolares que não disponham de manipuladores em número suficiente para o preparo dos cardápios planejados. Poderá ser servida em substituição à refeição almoço por período curto.
CARDÁPIO DE ANIVERSÁRIO	Planejado para ocorrer em comemorações de aniversário, em substituição ao cardápio do lanche, uma vez por mês.
CARDÁPIO FESTIVO - LANCHE	Planejado para ocorrer em datas festivas (como dia das crianças), em substituição ao cardápio do lanche.
CARDÁPIO FESTIVO ALMOÇO	Planejado para ocorrer em datas festivas (como dia das crianças), em substituição ao cardápio do almoço.
LANCHES EMERGENCIAIS	
Destinados às Unidades Escolares que possuam limitações de infraestrutura e/ou recursos humanos para o preparo dos cardápios das refeições. Estas refeições são de caráter estritamente provisório, de uso restrito, para curto período de tempo, já que sua composição nutricional atende parcialmente as necessidades nutricionais em relação ao Planejamento Alimentar.	
*LEP - LANCHE EMERGENCIAL PREPARADO	Destina-se às Unidades Escolares que possuem condições restritas para manipulação de alimentos.
*LESP - LANCHE EMERGENCIAL SEMI-PREPARADO	Destina-se às Unidades Escolares que possuem condições mínimas para manipulação de alimentos.
*LEI - LANCHE EMERGENCIAL INDIVIDUAL	Quando as unidades escolares tiverem limitações de infraestrutura ou recursos humanos para o preparo dos cardápios das refeições planejadas.

BOAS PRÁTICAS NA MANIPULAÇÃO DOS ALIMENTOS

As orientações quanto as boas práticas na manipulação de alimentos, incluindo aquisição, estocagem, armazenamento, pré-preparo e preparo dos gêneros alimentícios, distribuição das refeições, uniformes, higiene pessoal dos manipuladores, assim como as condições de infraestrutura, materiais, equipamentos e a rotina no serviço de alimentação e nutrição estão disponíveis nos seguintes materiais:

- ➡ Resolução RDC nº 216, de 15/09/2004 e alterações vigentes - Regulamento Técnico de Boas Práticas para Serviços de Alimentação. Disponível em: <https://www.legisweb.com.br/legislacao/?id=268621>
- ➡ Manual do Preparador e Manipulador de Alimentos - Disponível em: <http://www.rio.rj.gov.br/web/sms/alimentacao-e-nutricao>;
- ➡ Cartilha sobre Boas Práticas para Serviços de Alimentação Resolução - RDC nº 216/2004 - Disponível em: http://anvisa.gov.br/divulga/public/alimentos/cartilha_gicra_final.pdf
- ➡ Informativos, descritivos de equipamentos, de utensílios, de uniformes e de equipamentos de proteção individual (EPI). Os Descritivos e os Instrutivos com as especificações técnicas detalhadas, foram encaminhadas à SME/CIL e também podem ser solicitados ao UNAD.



RESOLUÇÃO/CD/FNDE Nº 06, de 08/05/2020
Art. 42 - Cabe às EEx ou às UEx adotar medidas de controle higiênico sanitário que garantam condições físicas e processos adequados às boas práticas de manipulação e processamento de alimentos na aquisição, no transporte, na estocagem, no preparo/manuseio e na distribuição de alimentos aos alunos atendidos pelo Programa.

EQUIPAMENTOS, UTENSÍLIOS E UNIFORME DOS MANIPULADORES DE ALIMENTOS

A utilização de equipamentos, utensílios e uniformes adequados contribuem para a segurança dos alimentos, refeições e manipuladores, garantindo a qualidade do alimento, evitando desperdício, acidentes de trabalho, otimizando o tempo disponível para o preparo, proporcionando a execução de refeições seguras e de qualidade.

Para subsidiar as aquisições de equipamentos e utensílios, uniformes e equipamentos de proteção individual (EPI) para as Unidades Escolares, o Annes Dias elaborou material com especificações técnicas detalhadas, de acordo com as Normas Técnicas vigentes, características ergonômicas, estrutura física e número de refeições servidas. Para o uso adequado dessas ferramentas, foram elaborados também Instrutivos com o objetivo de orientar às aquisições e utilização dos mesmos.

- Descritivo de equipamentos
- Descritivo de utensílios
- Descritivo de uniformes e equipamentos de proteção individual (EPI).

EQUIPAMENTOS E UTENSÍLIOS

São as principais ferramentas de trabalho em uma Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN), que possibilitam a execução das tarefas, contribuindo para melhoria da produtividade no trabalho e obtenção de refeições de qualidade higiênico-sanitária seguras.

UNIFORME

O uso de uniforme adequado e completo tem como objetivo padronizar o vestuário dos manipuladores de acordo com as atividades desenvolvidas, favorecer a manutenção das condições de higiene na manipulação de alimentos e proteger a saúde e segurança do funcionário.



EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL (EPI)

A utilização de EPI visa garantir a realização das tarefas com segurança, protegendo-os contra riscos de acidentes e/ou doenças do trabalho, contribuindo para a manutenção da saúde.



Os Descritivos e Instrutivos com as especificações e orientações técnicas detalhadas, foram encaminhadas à SME/CIL e podem ser solicitadas ao UNAD.

RECEBIMENTO DOS GÊNEROS/PRODUTOS ALIMENTÍCIOS

O recebimento de gêneros/produtos alimentícios em condições adequadas e seguras, é fundamental para garantir a qualidade das refeições servidas. Para tanto, torna-se necessário a observância dos procedimentos para o recebimento dos mesmos, descritos no Termo de Referência, parte integrante do Edital. Além destes, orientamos a consulta aos seguintes documentos no ato do recebimento:

- ⇒ Descritivo de Gêneros/Produtos Alimentícios – detalha as características do alimento, o tipo de embalagem e o conteúdo líquido.
- ⇒ As orientações em relação ao recebimento e armazenamento dos alimentos descritas nos diversos documentos que subsidiam a execução do PNAE (Guia Alimentar, Caderno de Fichas de Preparações, Informativos, Comunicados e Quantitativos gerados pelo SISGEN).
- ⇒ Sempre que ocorrer qualquer irregularidade na entrega de alimentos notificar a CRE para ciência e encaminhamentos necessários.
- ⇒ Diante de qualquer não conformidade em relação ao veículo ou ao funcionário que entrega os gêneros alimentícios, que comprometa a qualidade do alimento, é importante que a entrega seja recusada, solicitando a reposição nas condições adequadas.

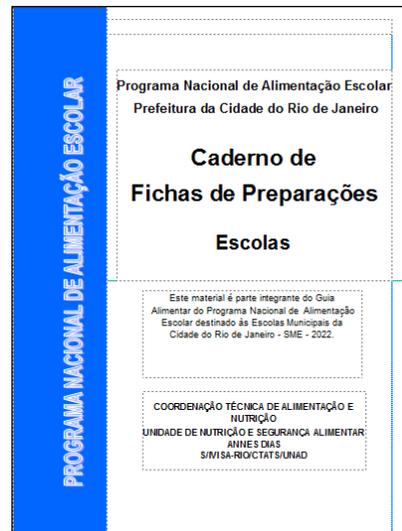


A falta de padrão de qualidade dos alimentos no recebimento, expõe a Unidade à aquisição de gêneros alimentícios inadequados para a produção das refeições, os quais serão, somente no momento do pré-preparo, reconhecidos como impróprios, acarretando riscos de contaminação e de prejuízos financeiros. (SILVA NETO, 2006).

PREPARO DAS REFEIÇÕES

O **Caderno de Fichas de Preparações – 2023**, parte integrante do Guia Alimentar, subsidia as Unidades Escolares no pré-preparo, preparo e distribuição das refeições.

Técnicas corretas, garantem a qualidade da preparação e a preservação dos nutrientes presentes nos alimentos.



- ⇒ A Ficha de Preparação contém informações quanto as quantidades dos ingredientes e à técnica de preparo visando garantir o rendimento, a apresentação, a qualidade da preparação e a preservação dos nutrientes presentes nos alimentos.
- ⇒ A quantidade per capita de cada alimento que compõe as preparações, assim como a porção de alimento preparado a ser servido, estão discriminados de acordo com a faixa etária, conforme as necessidades nutricionais estabelecidas.
- ⇒ A quantidade per capita cadastradas no segmento 10 refere-se ao adulto, devendo ser utilizado o porcionamento do segmento 40, descrito nas fichas de preparação, considerando o Decreto nº 12.365/1993.
- ⇒ As demais orientações contidas no Caderno de Fichas de Preparações, visam nortear as Boas Práticas de Manipulação dos Alimentos.

Cód.		Lanche batido com manga e banana		Lanche batido com banana, biscoito salgado		64 L	
QUANTIDADES PARA 10							
Ingredientes	Porção 1		Porção 2		Porção 40		Porção 40
	Lanche com manga e banana	Lanche com banana	Lanche com manga e banana	Lanche com banana	Lanche com manga e banana	Lanche com banana	
Lanche	300ml	400 ml	300ml	300ml	220ml	340ml	
Banana	20g	40g	20g	20g	20g	20g	
Maçã	15g		15g		21g		
Doce	15g	15g	15g	15g	11g	17g	
Biscoito salgado			21g		25g		40g
Porção para 1	150ml		200ml		40ml		200ml

LANCHE BATIDO COM MANGA E BANANA
 -Lanche: Descasque e corte a banana, retire as partes impróprias e, quando houver.
 -Ban: no liquidificador, a banana e o doce e o açúcar até obter uma mistura homogênea.

LANCHE BATIDO COM BANANA
 -Lanche: Descasque, retire o miolo e corte a maçã, retirando as partes impróprias e, quando houver.
 -Ban: no liquidificador, a maçã picada, o leite e o açúcar até obter uma mistura homogênea.

BISCOITO SALGADO
 -Servir o biscoito em prato ou guardanapo com o auxílio de degustador.

DISTRIBUIÇÃO DAS REFEIÇÕES

↪ Distribuição das refeições

- Para garantia da segurança e da conservação dos alimentos, os cardápios devem ser preparados o mais próximo possível do horário das refeições, com antecedência máxima de 3 horas e mantidos em temperatura acima de 65°C (preparações quentes), e abaixo de 10°C (preparações frias). Para a distribuição, as preparações deverão ser dispostas em cubas apropriadas aos balcões térmicos.
- Os alimentos para distribuição deverão ser colocados em cubas, em quantidades menores e reabastecidos conforme a necessidade, não devendo ser sobrepostas;
- As preparações devem ser servidas com utensílios adequados ao tipo de preparação, de acordo com o Descritivo e Instrutivo de Utensílios elaborados pelo INAD, devidamente higienizados em bom estado de conservação;
- Seguir o porcionamento estipulado nas Fichas de Preparações garantindo que o aluno receba a quantidade de cada preparação de acordo com sua faixa etária;
- Para garantir a oferta das quantidades adequadas, orientamos que seja inicialmente pesada a porção de cada alimento;
- É vedada a organização antecipada das preparações no prato e sua consequente exposição à temperatura ambiente;
- As frutas deverão ser devidamente higienizadas e servidas em pratos de sobremesas nas porções estabelecidas.
- Todas as preparações deverão ser oferecidas garantindo apresentação, sabor, consistência e temperatura adequadas.
- Para o controle de qualidade da alimentação servida, a Unidade Escolar deverá seguir as orientações elaboradas pelo UNAD sobre recepção, armazenamento de gêneros, preparo da refeição, higiene do manipulador e do ambiente, dentre outras, que estão contidas nos diversos documentos que subsidiam a execução do PNAE (Guia Alimentar, Caderno de Fichas de Preparação, Informativos e Comunicados), os quais são elaborados e/ou atualizados, de acordo com a necessidade.



Tempo médio de 20 minutos, por criança,
para a realização das refeições.

DISTRIBUIÇÃO DAS REFEIÇÕES



O ato de comer representa um prazer. É agradável apreciar a apresentação dos alimentos no prato, sentir seu aroma, sua textura e seu sabor. Uma alimentação torna-se equilibrada quando garantimos todos os nutrientes necessários à saúde em quantidades adequadas.

⇒ Refeitório

- As refeições deverão ser servidas em ambiente tranquilo e prazeroso, que ofereça conforto, em local que atenda aos requisitos de limpeza, arejamento e iluminação;
- Manter um fluxo adequado de entrada e saída dos alunos para recebimento das refeições;
- Provido de lavatório, de dispenseres abastecidos com sabonete líquido e com papel toalha não reciclado para os alunos realizarem a higiene das mãos, e coletor de resíduo com tampa e acionamento por pedal;
- Acesso a água filtrada e fresca. Deverão ser disponibilizados, próximo ao bebedouro, copos/canecas acondicionados em caixa organizadora com tampa e outra caixa organizadora para depósito dos copos /canecas usados para posterior higienização;
- Mesas e cadeiras adequadas à faixa etária e em número suficiente, providas de tampo liso e material impermeável;
- Evitar ornamentos como enfeites, plantas e toalhas próximo ao balcão de distribuição e áreas próximas ao consumo; pois estes representam risco de contaminação aos alimentos.
- Dispor de lixeira com pedal e tampa, provida de saco de lixo, para o descarte de eventuais restos de alimentos dos pratos. Esta deve estar localizada próximo ao local de devolução dos utensílios sujos, evitando a contaminação cruzada entre o fluxo de recebimento dos alimentos e o descarte dos restos.



Utensílios, como talheres e copos/canecas, não devem ser de uso compartilhado durante as refeições.

DESCRITIVOS DE GÊNEROS ALIMENTÍCIOS

Cód.	Gêneros—	UC
I - 8905 - CARNES, AVES E PEIXES		
Carne Bovina		
01.007-36	Fígado bovino, congelado, devendo ser fornecido em embalagem plástica atóxica, resistente, transparente, devidamente rotulada de acordo com a legislação vigente, sendo cada peça individualmente acondicionada, com no máximo 3Kg.	Kg
01.008-17	Carne bovina patinho, sem osso, com o máximo de 10% de gordura, congelada, devendo ser fornecida em embalagem plástica atóxica, resistente, transparente, devidamente rotulada de acordo com a legislação vigente, sendo cada peça individualmente acondicionada, com no máximo 3kg.	Kg
Carne de Aves		
03.003-10	Carne, frango (coxa/sobrecoxa), com osso, sem pele, congelada, devendo ser fornecida acondicionada em embalagem plástica original atóxica, resistente, transparente, devidamente rotulada de acordo com a legislação vigente, com no máximo 3kg.	Kg
03.021-00	Carne, frango (coxa/sobrecoxa), sem osso, sem pele, congelada, devendo ser fornecida acondicionada em embalagem plástica original atóxica, resistente, transparente, devidamente rotulada de acordo com a legislação vigente, com no máximo 3kg.	Kg
03.007-43	Carne, frango (filé de peito), sem osso, sem pele, congelada, devendo ser fornecida acondicionada em embalagem plástica original atóxica, resistente, transparente, devidamente rotulada de acordo com a legislação vigente, com no máximo 3kg.	Kg
Peixes		
04.029-02	Peixe (Tilápia), cortado em filé, sem pele, sem espinha, congelado, devendo ser fornecido acondicionado em embalagem plástica atóxica, resistente, devidamente rotulada de acordo com a legislação vigente,	Kg
II - 8910 - OVOS E LATICÍNIOS, 8940 - DIETÉTICOS E 8945 - GORDURAS COMESTÍVEIS		
Ovos		
08.004-18	Ovo de galinha, extra, classe A, branco, acondicionado em caixa com 30 unidades, protegidos com filme de PVC contendo data de embalagem e validade, carimbo do SIF e nome do produtor, pesando 60g a unidade.	Un
Leite e Dietéticos		
09.001-29	Leite, pó desnatado, instantâneo, acondicionado em embalagem original com no mínimo 300g.	Un
09.002-00	Leite, pó integral, instantâneo, acondicionado em embalagem original, com no mínimo 400g.	Un
09.008-03	Leite integral, UAT (UHT) acondicionado em embalagem original cartonada asséptica com 1 litro.	Un

DESCRITIVOS DE GÊNEROS ALIMENTÍCIOS

Cód.	Gêneros	UC
	Leite e Dietéticos	
09.025-04	Leite de vaca, sem lactose, pó instantâneo, em embalagem original com no mínimo 300g.	Un
33.039-92	Alimento dietético, soja, em pó, à base de extrato solúvel de soja, isento de sacarose e lactose, com adição de vitaminas e minerais, contendo de 60 a 80kcal por 100ml do produto alimentício reconstituído, apresentando no mínimo 200mg de Cálcio e no máximo 60mg de Sódio em 100kcal, acondicionado em embalagem original, com no mínimo 250g.	Un
33.100-00	Pó, a base de proteína isolada de soja, isento de sacarose e lactose, para crianças de 1 até 5 anos de idade, com adição de ômega 3 e 6, em embalagem original com no mínimo 800g.	Un
33.030-54	Fórmula infantil especial, isenta de fenilalanina, 1 a 8 anos, pó, isenta de fenilalanina, contendo uma mistura de aminoácidos, apresentando em 100g do produto o mínimo de 60g de proteína, enriquecida de vitaminas, minerais e elementos traços, destinada a crianças de 1 a 8 anos, em embalagem original com no mínimo 500g.	Un
33.059-36	Pó, elementar, nutricionalmente completa, com 100% de aminoácidos livres, 100% de maltodextrina, 100% de óleos vegetais, com adição de vitaminas, minerais e oligo-elementos, destinada a crianças de 1 a 10 anos, acondicionada em embalagem original com no mínimo 400g.	Un
33.076-37	Alimento dietético, arroz, pó, a base de arroz, natural, 100% vegetal, contendo no mínimo 240mg de cálcio em 30g de pó, sem sacarose, sem lactose, isento de glúten, acondicionado em embalagem original com no mínimo 300g.	Un
34.003-35	Complemento alimentar, pó, lácteo, com sacarose, isento de glúten, com adição de vitaminas e minerais, com sabor, acondicionado em embalagem original com no mínimo 300g.	Un
34.030-08	Complemento alimentar, sem lactose, pó, fórmula nutricionalmente completa para uso pediátrico, polimérica, normocalórica (1,0-1,2Kcal/ml), com sacarose, isento de lactose e glúten, com adição de vitaminas e minerais, atendendo as recomendações diárias (RDA) para crianças de 1 a 10 anos de idade, com ou sem sabor, acondicionado em embalagem original com no mínimo 400g.	Un
32.016-42	Adoçante dietético, líquido, edulcorante Stévia, em embalagem original com no mínimo 25ml.	

DESCRITIVOS DE GÊNEROS ALIMENTÍCIOS

Cód.	Gêneros	UC
	Leite e Dietéticos	
	Derivados do Leite e Gorduras Comestíveis	
10.005-04	Manteiga extra, com sal, acondicionada em embalagem original com 200g.	Un
10.034-49	Queijo processado, UHT, tradicional, acondicionado em embalagem original, com 8 unidades em embalagem aluminizada, com no mínimo 17g cada.	Un
10.030-15	logurte natural integral, acondicionada em embalagem original com no mínimo 150g.	Un
10.031-04	logurte, polpa de frutas, diversos sabores, acondicionado em embalagem original, garrafa plástica, com no mínimo 180g.	Un
10.032-87	logurte, polpa de frutas, diversos sabores, acondicionado em embalagem original, garrafa plástica, com no mínimo 900g.	Un
10.035-20	logurte desnatado, sem lactose, em embalagem original com no mínimo 170g.	Un
III - 8915 - LEGUMINOSAS, CEREAIS, HORTALIÇAS E FRUTAS		
	Leguminosas e cereais	
11.005-45	Milho, canjica, grupo especial, subgrupo despelculado, classe branca, tipo 2, acondicionado em embalagem plástica original com 500g.	Un
11.012-74	Trigo, quibe, acondicionado em embalagem original com 500g.	Un
11.016-06	Arroz polido, subgrupo polido, classe longo fino, tipo 1, acondicionado em embalagem original com 1kg.	Kg
11.017-89	Arroz parboilizado, subgrupo parboilizado polido, classe longo fino, tipo 1, acondicionado em embalagem original com 1kg.	Kg
11.018-60	Feijão Preto, grupo 1, classe preto, tipo 1, acondicionado em embalagem original com 1Kg.	Un
11.020-84	Feijão Carioca, grupo 1, classe cores, tipo 1, acondicionado em embalagem original com 1Kg.	Un
11.032-18	Feijão fradinho, grupo 2, tipo 3, acondicionado em embalagem plástica original com 500g, contendo a descrição das características do produto.	Un
11.031-37	Proteína texturizada, soja escura, grânulos pequenos, acondicionada em embalagem plástica original com 250g.	Un

DESCRITIVOS DE GÊNEROS ALIMENTÍCIOS

Cód.	Gêneros	UC
	Hortaliças	
12.002-56	Abóbora madura, com peso máximo de 5Kg a unidade.	Kg
12.003-37	Abobrinha extra, tamanho médio (peso entre 200 e 300g).	Kg
12.072-69	Acelga, extra.	Kg
12.005-07	Aipim extra, tamanho médio (peso entre 300 e 400g).	Kg
12.006-80	Alface, lisa, extra.	Kg
12.007-60	Alho, grupo branco ou roxo.	Kg
12.009-22	Batata doce extra, tamanho médio (peso entre 150 e 300g).	Kg
12.010-66	Batata, lavada, extra, tamanho médio (peso entre 150 e 300g).	Kg
12.011-47	Berinjela, extra, tamanho médio (peso entre 150 e 350g).	Kg
12.013-09	Beterraba, extra, sem rama, tamanho médio (peso entre 200 e 300g).	Kg
12.014-90	Brócolis, extra.	Kg
12.015-70	Cebola, extra, tamanho médio (peso entre 120 e 200g).	Kg
12.016-51	Cenoura, extra, tamanho médio (peso entre 150 e 250g).	Kg
12.017-32	Cheiro verde, extra.	Kg
12.019-02	Chuchu, extra, tamanho médio (peso entre 200 e 300g).	Kg
12.020-38	Coentro, extra.	Kg
12.021-19	Couve comum, extra.	Kg
12.022-08	Couve-flor, extra, sem rama, com peso mínimo de 1kg a unidade.	Kg
12.023-80	Vagem manteiga, extra.	Kg
12.025-42	Tomate, extra, tamanho médio (peso entre 120 e 200g).	Kg
12.026-23	Inhame, extra, tamanho médio (peso entre 150 e 250g).	Kg
12.029-76	Milho verde, espiga, tamanho médio.	Kg
12.031-90	Pepino, extra, tamanho médio (peso entre 150 e 250g).	Kg
12.032-71	Pimentão verde, extra, tamanho médio (peso entre 120 e 200g).	Kg
12.033-52	Quiabo, extra.	Kg
12.034-33	Repolho, extra (peso entre 500 e 1000g).	Kg
16.034-58	Repolho roxo extra (peso entre 500g e 1000g).	
12.073-40	Salsa, extra.	Kg
12.074-20	Manjericão, extra.	Kg
12.036-03	Hortelã, extra.	Kg
12.037-86	Louro, verde.	Kg

DESCRITIVOS DE GÊNEROS ALIMENTÍCIOS

Cód.	Gêneros	UC
	Frutas	
13.001-29	Abacate extra, com peso médio de 600g a unidade.	Kg
13.003-90	Banana d'água, extra, com peso médio de 140g a unidade.	Kg
13.004-71	Banana prata, extra, com peso médio de 120g a unidade.	Kg
13.005-52	Caqui, extra, com peso médio de 140g a unidade.	Kg
13.006-33	Mamão formosa, extra, com peso médio de 2Kg a unidade.	Kg
13.010-10	Laranja pêra, extra, com peso médio de 150 g a unidade.	Kg
13.011-09	Laranja seleta, extra, com peso médio de 200g a unidade.	Kg
13.012-81	Limão taiti, extra, com peso médio de 80g a unidade.	Kg
13.013-62	Maçã nacional, extra, não ácida, com peso médio de 120g a unidade.	Kg
13.015-24	Tangerina murkote, com peso médio de 150g a unidade.	Kg
13.016-05	Tangerina ponkan, com peso médio de 200g a unidade.	Kg
13.018-77	Melancia, extra, com peso entre 5Kg e 10Kg, a unidade.	Kg
13.019-58	Melão, extra, com peso máximo de 3kg a unidade.	Kg
13.022-53	Maracujá, amarelo, extra, com peso médio de 100g a unidade.	Kg
13.031-44	Abacaxi, extra, sem rama lateral, com coroa, tamanho médio (peso entre 1,5 e 1,8Kg).	Kg
IV - 8920 - FARINHAS, MASSAS, BISCOITOS E PRODUTOS PANIFICADOS		
	Farinhas, Amidos, Flocos e Correlatos	
16.053-60	Aveia, flocos, acondicionada em embalagem original com 200g.	Un
16.009-96	Amido, milho, acondicionado em embalagem original com 500g.	Un
16.012-91	Fubá, milho, extra, acondicionado em embalagem original com 1Kg.	Un
16.013-72	Tapioca, granulada, tipo 1, acondicionado em embalagem original com 500g.	Un
16.016-15	Fermento químico, em pó, acondicionado em embalagem original com 100g.	Un
16.020-00	Farinha, trigo, tipo 1, acondicionada em embalagem plástica original com 1Kg .	Un

DESCRITIVOS DE GÊNEROS ALIMENTÍCIOS

Cód.	Gêneros	Un
	Farinhas, Amidos, Flocos e Correlatos	
16.022-63	Farinha, mandioca, tipo 1, grupo seca, subgrupo fina, classe branca, crua, acondicionada em embalagem original com 1kg.	Un
16.065-01	Farinha de milho flocada, embalagem original com 500g.	Un
16.054-40	Aveia, flocos finos, acondicionada em embalagem original com 200g.	Un
16.052-89	Aveia, farinha, acondicionada em embalagem original com 200g.	Un
	Massas	
17.006-05	Massa Alimentícia, parafuso, com ovos, acondicionada em embalagem original com 500g.	Un
17.007-88	Massa Alimentícia, espaguete, com ovos, nº 8 ou 9, acondicionada em embalagem original com 500g.	Un
17.008-69	Massa Alimentícia, padre nosso, com semolina, acondicionada em embalagem original com 500g.	Un
17.017-50	Massa Alimentícia, letrinhas / alfabeto, com ovos, acondicionada em embalagem original com 500g.	Un
17.018-30	Massa Alimentícia, gravata, com ovos, acondicionada em embalagem original com 500g.	Un
17.020-55	Massa Alimentícia, arroz, sem glúten, sem ovos, acondicionada em embalagem original com no mínimo 500g.	Un
	Biscoitos	
18.016-22	Biscoito salgado, integral, no mínimo 150g, com pacotes de no mínimo 25g.	Un
18.018-94	Biscoito doce, tipo rosquinha, acondicionado em embalagem original com no mínimo 350g.	Un
18.028-66	Biscoito doce, tipo Maria, embalagem original com no mínimo 20g.	Un
18.029-47	Biscoito, doce sem glúten e sem lactose, sem recheio, acondicionado em embalagem original com no mínimo 100g.	Un
18.030-80	Biscoito de polvilho, doce, isento de glúten e lactose, acondicionado em embalagem original com no mínimo 100g.	Un
18.031-61	Biscoito de polvilho, salgado, isento de glúten e lactose, acondicionado em embalagem original com no mínimo 100g.	Un

DESCRITIVOS DE GÊNEROS ALIMENTÍCIOS

Cód.	Gêneros	Un
	Produtos panificados	
19.015-03	Pão careca, com peso de 50g a unidade, devendo ser fornecido em embalagem plástica com no máximo 20 unidades, contendo informações nutricionais, ingredientes, nome e endereço do fabricante, data de fabricação e validade.	Kg
19.016-86	Pão careca, com peso de 30g a unidade, devendo ser fornecido em embalagem plástica com no máximo 30 unidades, contendo informações nutricionais, ingredientes, nome e endereço do fabricante, data de fabricação e validade.	Kg
19.026-58	Broa, milho, com peso mínimo de 50g, devendo ser fornecida em embalagem plástica com no máximo 20 unidades, contendo informações nutricionais, ingredientes, nome e endereço do fabricante, data de fabricação e validade.	Kg
19.027-39	Torrada salgada, integral, em embalagem original, individual, com peso mínimo de 14 gramas, com no máximo 130mg de sódio por porção.	Un
V - 8925 E 8955- AÇUCARES, DOCES E PRODUTOS SOLÚVEIS		
20.001-39	Açúcar refinado, especial, acondicionado em embalagem plástica original, com 1 Kg.	Kg
24.004-04	Uva passa, escura, sem semente, acondicionada em embalagem original, com no mínimo 200g.	Un
42.009-71	Café solúvel, granulado, em embalagem original com 100g.	Un

DESCRITIVOS DE GÊNEROS ALIMENTÍCIOS

Cód.	Gêneros	Un
VI - 8905, 8915 - ALIMENTOS EM CONSERVA, 8945 - ÓLEOS E 8950 - CONDIMENTOS E PRODUTOS CORRELATOS		
37.001-11	Azeite de oliva, puro, em embalagem original com 500ml.	Un
37.002-00	Óleo, soja, refinado, tipo 1, em embalagem original com 900ml.	Un
37.004-64	Óleo, milho, refinado, tipo 1, em embalagem original com 900ml.	Un
39.001-78	Sal, refinado, iodado, em embalagem plástica original com 1Kg.	Kg
39.005-00	Orégano, em embalagem original com no mínimo 3g.	Un
39.008-44	Canela, casca, em embalagem original com no mínimo 10g.	Un
39.009-25	Canela, pó, em embalagem original com no mínimo 10g.	Un
39.010-69	Cravo, índia, em grão, em embalagem original com no mínimo 10g.	Un
40.003-91	Polpa, tomate, tradicional, acondicionada em embalagem original com 520g .	Un
41.005-07	Vinagre de álcool, em embalagem original com 750ml.	Un
41.008-50	Vinagre de maçã, em embalagem original com 750ml.	Un
VII - 8960 - BEBIDAS NÃO ALCOÓLICAS		
44.017-38	Suco de fruta integral, sem adição de açúcares, de corantes ou de conservantes artificiais, em embalagem original com no mínimo 200ml.	Un
44.018-19	Suco de fruta integral, sem adição de açúcares, de corantes ou de conservantes artificiais, em embalagem original com no mínimo 1000ml.	Un
45.002-05	Água mineral, natural, sem gás, acondicionada em embalagem plástica original, com no mínimo 500ml.	Un

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil**. Brasília, DF: Senado Federal: Centro Gráfico, 1988.

_____. Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. **Resolução/ CD/ FNDE nº 21 de 16 de novembro de 2021**.

_____. Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. **Resolução/ CD/ FNDE nº 20 de 02 de dezembro de 2020**.

_____. Ministério da Educação. Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. **Resolução/ CD/ FNDE nº 06 de 08 de maio de 2020**.

_____. Ministério da Saúde. **Portaria nº 2.446 de 11 de novembro de 2014**. Redefine a Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS).

_____. Ministério da Saúde. **Caderneta de Saúde da Criança**. Brasília, DF, 2013. Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/caderneta_saude_crianca_menino.pdf Acesso em março 2014.

_____. Ministério da Saúde/Secretaria de Atenção à Saúde/Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a População Brasileira**, 2ª edição. Brasília, DF, 2014.

_____. Ministério da Educação. **Lei nº 11.947 de 16 de junho de 2009**. Dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar e do Programa Dinheiro Direto na Escola aos alunos da educação Básica.

_____. Ministério da Saúde. **Alimentação do Adolescente**. Centro Colaborador em Alimentação e Nutrição-Região Sudeste (CECAN-Sudeste)/ENSP/FIOCRUZ/MS, 2007.

_____. Ministério da Saúde. NEPA-UNICAMP- **Tabela Brasileira de Composição de Alimentos**, Brasília;2006.

_____. Ministério da Saúde./Ministério da Educação. **Portaria interministerial nº 1010 de 8 de maio de 2006**. Institui as diretrizes para a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas, de educação infantil, fundamental e nível médio, das redes públicas e privadas, em âmbito nacional.

_____. Ministério da Saúde. **Cadernos de Atenção Básica: Obesidade**. Nº 12, Brasília, DF, 2006.

_____. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Resolução nº 216, de 15 de setembro de 2004**. Regulamento Técnico de Boas Práticas para Serviços de Alimentação

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

_____. Ministério da Saúde/Secretaria de Atenção à Saúde/Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para Crianças Brasileiras menores de 2 anos**, 1ª edição. Brasília, DF, 2019

_____. Ministério da Saúde/Secretaria de Atenção à Saúde/Departamento de Atenção Básica. **Manual Operacional para profissionais de Saúde e Educação. Promoção da alimentação saudável nas escolas**. Série A. Normas e Manuais Técnicos. Brasília, DF, 2008

_____. Resolução RDC/ANVISA Nº 360, DE 23/12/2003. **Regulamento Técnico sobre rotulagem Nutricional de Alimentos Embalados**. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 26/12/2003.

_____. Resolução CFN nº 465/2010. **Dispõe sobre as atribuições do nutricionista, estabelece parâmetros numéricos mínimos de referência no âmbito do Programa de Alimentação Escolar (PAE) e dá outras providências**.

_____. Conselho Nacional de Saúde . **Resolução CNS nº 408 de 11/12/2008** Diretrizes para a promoção da alimentação saudável com impacto na reversão da epidemia de obesidade e prevenção das doenças crônicas não transmissíveis.

_____. Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006. **Lei Orgânica de Segurança Alimentar (LOSAN)**. Presidência da República, 2006.

_____. Ministério da Saúde/Secretaria de Políticas de Saúde/. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. **Alimentos regionais brasileiros**. 1ª ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2002.

_____. Ministério de Desenvolvimento Agrário. **Orgânicos na alimentação escolar– Agricultura Familiar alimentando o saber**. Disponível em: [www.sebrae.com.br/setor/cafe/o-setor/merenda-escolar-e-paa/Cartilha Orgânicos na_Alimentao.pdf](http://www.sebrae.com.br/setor/cafe/o-setor/merenda-escolar-e-paa/Cartilha_Org%C3%A2nicos_na_Alimentao.pdf)

CASTRO, I. R. R. et al. **A culinária na promoção da alimentação saudável: delineamento e experimentação de método educativo dirigido a adolescentes e a profissionais da rede de saúde e educação**. Revista de Nutrição, Campinas, v. 20; p. 571-588, 2007. Disponível em: www.scielo.br/pdf/rn/v20n6/a01v20n6.pdf

FRANCO, G, **Tabela de Composição Química de Alimentos**. 9ª ed, São Paulo, Ed. Atheneu.

ILARA, C.H, et al. **Manual para Escolas: A Escola promovendo hábitos alimentares saudáveis – Horta**, Universidade de Brasília - Faculdade de Ciências da Saúde Departamento de Nutrição, Brasília, 2011

KRAUSE, M.M., **Alimentos, Nutrição e Dietoterapia**. São Paulo, 12ª Ed., Ed. Elsevier; 2010.

OMS/OPAS. **Estratégia Global para Promoção da Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde**. Organização Mundial de Saúde e a Organização Panamericana de Saúde aprovaram, 2004.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

PCRJ/SMS/INAD. **Projeto Com Gosto de Saúde. Disponível em** www.rio.rj.gov.br/web/sms/exibeconteudo?id=2815334

PCRJ/SMS. **Decreto Municipal Nº 46784 de 06/11/2019** . Prefeitura da Cidade do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro- Dispõe sobre a estrutura organizacional da Secretaria Municipal de Saúde - SMS.

RESOLUÇÃO Nº 163, DE 13 DE MARÇO DE 2014. Dispõe sobre a abusividade do direcionamento de publicidade e de comunicação mercadológica à criança e ao adolescente. Presidência da República, Secretaria de Direitos Humanos, Conselho Nacional dos direitos das crianças e dos adolescente, 2014

SENAI. **Série Qualidade e Segurança Alimentar.** Projeto APPCC Indústria. 2ª ed. Brasília, SENAI/DN, 2000. Convênio CNI/SENAI/SEBRAE.

SILVA JÚNIOR, Eneo Alves. **Manual de controle higiênico-sanitário em alimentos.** 6ª Ed. São Paulo: Livraria Varela, 2007

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL - Vídeo Horta na Escola . CECANE UFRGS . Disponível em www.ufrgs.br/cecane/galeria/ver/34

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO. **Ideias para promover alimentação saudável na escola, 2008.** Campus Baixada Santista. Centro Colaborador em Alimentação e Nutrição Escolar- Região Sudeste.

**Programa Nacional de Alimentação Escolar
Prefeitura da Cidade do Rio de Janeiro**

Guia Alimentar

PLANO ALIMENTAR - ANEXO 1

Tabela de safra e frequência mensal de utilização das frutas - 2023

Este material é parte integrante do Guia Alimentar
do Programa Nacional de Alimentação Escolar
destinado às Escolas Municipais da
Cidade do Rio de Janeiro - SME - 2023

UNIDADE DE NUTRIÇÃO ANNES DIAS

S/IVISA-RIO /CTATS/UNAD

REVISÃO - 2025

**TABELA DE SAFRA E FREQUÊNCIA MENSAL
DE UTILIZAÇÃO DAS FRUTAS**

	Frutas	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
1	Abacate												
2	Abacaxi												
3	Banana prata												
4	Caqui												
6	Laranja pêra												
7	Laranja seleta												
8	Maçã												
9	Mamão formosa												
11	Melancia												
12	Melão												
13	Tangerina Murkote												
14	Tangerina Ponkan												
21	Laranja lima												
5	Canjica												

SAFRA - As frutas foram distribuídas obedecendo à época da safra.

FREQUENCIA - Deverá ser utilizada na mesma quantidade no almoço e no lanche IV.

**Programa Nacional de Alimentação Escolar
Prefeitura da Cidade do Rio de Janeiro**

Guia Alimentar

PLANO ALIMENTAR - ANEXO 2

Para situações emergenciais - 2023

Este material é parte integrante do Guia Alimentar
do Programa Nacional de Alimentação Escolar
destinado às Escolas Municipais da
Cidade do Rio de Janeiro - SME - 2023

**UNIDADE DE NUTRIÇÃO ANNES DIAS
S/IVISA-RIO/CTATS/UNAD**

Programa de Nacional Alimentação Escolar - SME Plano Alimentar para Situações Emergenciais- Escolar - 2023

Estes cardápios destinam-se a situações emergenciais que contingencialmente impliquem em número insuficiente de manipuladores de alimentos para a execução de todas as etapas de preparo dos cardápios padronizados.

A utilização destes deverá ser em caráter provisório, já que sua composição nutricional atende parcialmente às necessidades nutricionais em relação aos cardápios padronizados.

REFEIÇÕES EMERGENCIAIS - ALMOÇO				
Período: Janeiro a abril / Outubro a dezembro				
	Semana A	Semana B	Semana C	Semana D
2ª feira	Cod. 552 Arroz Ovo cozido ou mexido Abóbora refogada Sobr. fruta	Cod. 509 Arroz Omelete ou ovo mexido Salada beterraba cozida Sobr. fruta	Cod. 497 Arroz Escondidinho de peixe (purê de batata inglesa e peixe) Beterraba cozida e chuchu sauté Sobr. fruta	Cod. 446 Arroz com cenoura Ovo mexido Batata em camadas Sobr. fruta
3ª feira	Cod. 575 Arroz Feijão Frango com cenoura Salada de batata Sobr. fruta	Cod. 464 Arroz com cenoura Estrogonofe de carne Batata sauté ou assada Sobr. fruta	Cod. 492 Arroz Frango ensopado Repolho sauté Sobr. fruta	Cod. 513 Arroz Isclas de carne refogada Abóbora refogada ou assada Sobr. fruta
4ª feira	Cod. 495 Arroz com repolho Feijão com carne Sobr. fruta	Cod. 380 Arroz Frango com quiabo Purê de abóbora Sobr. fruta	Cod. 541 Arroz com cenoura Isclas de fígado Batata assada ou sauté Sobr. fruta	Cod. 566 Arroz Frango refogado Farofa de beterraba Sobr. fruta
5ª feira	Cod. 555 Risoto de frango Salada de beterraba cozida Sobr. fruta	Cod. 422 Feijão Arroz de carreteiro (arroz com carne e couve) Farofa de cenoura Sobr. fruta	Cod. 415 Arroz Frango guisado Escondidinho de abóbora com abobrinha Sobr. fruta	Cod. 514 Macarronada a bolonhesa (macarrão com carne moída) Com chuchu Sobr. fruta
6ª feira	Cod. 426 Arroz Feijão carioca Carne refogada Farofa de couve Sobr. fruta	Cod. 393 Espaguete Frango com abobrinha ou salada de abobrinha Sobr. fruta	Cod. 440 Arroz com couve Picadinho de carne Farofa Sobr. fruta	Cod. 564 Arroz com cenoura Estrogonofe de frango Batata sauté Sobr. fruta

Programa de Nacional Alimentação Escolar - SME Plano Alimentar para Situações Emergenciais- Escolar - 2023

Estes cardápios destinam-se a situações emergenciais que contingencialmente impliquem em número insuficiente de manipuladores de alimentos para a execução de todas as etapas de preparo dos cardápios padronizados.

A utilização destes deverá ser em caráter provisório, já que sua composição nutricional atende parcialmente às necessidades nutricionais em relação aos cardápios padronizados.

REFEIÇÕES EMERGENCIAIS - ALMOÇO					Período: Maio a Setembro
	Semana A	Semana B	Semana C	Semana D	
2ª feira	Cod. 552 Arroz Ovo cozido ou mexido Abóbora refogada Sobr. fruta	Cod. 485 Arroz Omelete de legumes Salada de chuchu com manjeriço Sobr. fruta	Cod. 497 Arroz Escondidinho de peixe (purê de batata e peixe) Beterraba cozida e chuchu sauté Sobr. fruta	Cod. 555 Risoto de frango (arroz, frango, vagem e cenoura) Salada de beterraba cozida Sobr. fruta	
3ª feira	Cod. 465 Arroz de carreteiro Sobr. fruta	Cod. 600 Canja Sobr. fruta	Cod. 514 Macarronada a bolonesa (espaguete Com carne moída) Com chuchu Sobr. fruta	Cod. 552 Arroz Ovo cozido ou mexido Abóbora refogada Sobr. fruta	
4ª feira	Cod. 555 Risoto de frango Salada de beterraba cozida Sobr. fruta	Cod. 495 Arroz com repolho Feijão com carne Sobr. fruta	Cod. 532 Feijão Frango refogado Fusili colorido (cenoura e brócolis) Isclas de frango Sobr. fruta	Cod. 574 Arroz Carne colorida Batata doce assada Sobr. fruta	
5ª feira	Cod. 574 Arroz Carne colorida Batata doce assada Sobr. fruta	Cod. 575 Arroz Feijão Frango com cenoura com salada de batata Sobr. fruta	Cod. 519 Arroz com cenoura Isclas de fígado ao molho Purê de batata Sobr. fruta	Cod. 564 Arroz com cenoura Estrogonofe de frango Batata sauté Sobr. fruta	
6ª feira	Cod. 415 Arroz Frango guisado Escondidinho de abóbora com abobrinha Sobr. fruta	Cod. 480 Feijão Macarronada Colorida (berinjela, cenoura, ovo, carne moída) Sobr. fruta	Cod. 613 Sopa de legumes com Frango (batata doce, batata, cenoura, Repolho, massa letrinha) Sobr. fruta	Cod. 495 Arroz com repolho Feijão com carne Sobr. fruta	

Programa de Nacional Alimentação Escolar - SME Plano Alimentar para Situações Emergenciais- Escolar - 2023

Estes cardápios destinam-se a **situações em que não for possível servir a refeição almoço** no horário destinado à sua distribuição.

As Unidades Escolares que precisarem fornecer o almoço antes das 10h deverão substituir esta refeição pelos Lanches II ou III. A necessidade desta substituição deverá ser notificada a Coordenadoria Regional de Educação (CRE) com exposição de motivos.

A utilização destes deverá ser em caráter provisório, já que sua composição nutricional atende parcialmente às necessidades nutricionais em relação aos cardápios padronizados.

REFEIÇÕES EMERGENCIAIS - LANCHE II E III				
Período: Janeiro a abril / Outubro a dezembro				
	Semana A		Semana B	
	Lanche II	Lanche III (sem uso de forno)	Lanche II	Lanche III (sem uso de forno)
2ª feira	Cód. 146 Leite com café Cuscuz de tapioca Fruta	Cód. 146 Leite com café Cuscuz de tapioca Fruta	Cód. 51 Canjica Fruta	Cód. 51 Canjica Fruta
3ª feira	Cód. 97 Leite batido com maçã e banana. Assado de milho com cenoura e a- bobrinha Fruta	Cód. 137 Leite batido com io- gurte natural, maçã e banana Fruta	Cód. 127 Suco de laranja com cenoura Pão careca com pasti- nha de tomate e oréga- no Fruta	Cód. 127 Suco de laranja com cenoura Pão careca com pas- tinha de tomate e oré- gano Fruta
4ª feira	Cód. 99 Leite com café Bolo de laranja Fruta	Cód. 83 Leite batido com ba- nana Pão com manteiga Fruta	Cód. 165 Leite com café Bolo de banana Fruta	Cód. 166 Leite com café Pão com ovo mexido Fruta
5ª feira	Cód. 153 Suco de abacaxi com limão Pão com frango, cenoura, maçã e cebola Fruta	Cod. 153 Suco de abacaxi com limão Pão com frango, ce- noura, maçã e cebo- la Fruta	Cód. 83 Leite batido com bana- na Pão com manteiga Fruta	Cód. 83 Leite batido com ba- nana Pão com manteiga Fruta
6ª feira	Cód. 73 Leite batido com maçã Pão com ovo mexi- do Fruta	Cód. 73 Leite batido com ma- çã Pão com ovo mexido Fruta	Cód. 149 Suco de maracujá Assado de frango Fruta	Cod. 176 Leite com café Pão com ovo e ce- noura Fruta

Programa de Nacional Alimentação Escolar - SME Plano Alimentar para Situações Emergenciais- Escolar - 2023

Estes cardápios destinam-se a **situações em que não for possível servir a refeição almoço** no horário destinado à sua distribuição.

As Unidades Escolares que precisarem fornecer o almoço antes das 10h deverão substituir esta refeição pelos Lanches II ou III. A necessidade desta substituição deverá ser notificada a Coordenadoria Regional de Educação (CRE) com exposição de motivos.

A utilização destes deverá ser em caráter provisório, já que sua composição nutricional atende parcialmente às necessidades nutricionais em relação aos cardápios padronizados.

REFEIÇÕES EMERGENCIAIS - LANCHE II E III				
Período: Janeiro a abril / Outubro a dezembro				
	Semana C		Semana D	
	Lanche II	Lanche III (sem uso de forno)	Lanche II	Lanche III (sem uso de forno)
2ª feira	Cod. 167 Leite com café Bolo de fubá Fruta	Cod. 146 Leite com café Cuscuz de tapioca Fruta	Cod. 59 Arroz doce Fruta	Cod. 59 Arroz doce Fruta
3ª feira	Cod. 161 Suco de laranja com mamão Pão com ovo e cenoura Fruta	Cod. 161 Suco de laranja com mamão Pão com ovo e cenoura Fruta	Cod. 99 Leite com café Bolo de laranja Fruta	Cód. 83 Leite batido com banana e aveia Pão com manteiga Fruta
4ª feira	Cod. 149 Suco de maracujá Assado de frango Fruta	Cód. 166 Leite com café Pão com ovo mexido Fruta	Cod. 97 Leite batido com maçã e banana Assado de milho com cenoura e abobrinha Fruta	Cod. 161 Suco de laranja com mamão Pão com ovo e pastinha de cenoura Fruta
5ª feira	Cod. 163 Leite batido com iogurte natural, maçã e banana Pão careca com manteiga Fruta	Cód. 163 Leite batido com iogurte natural, maçã e banana Pão careca com manteiga Fruta	Cód. 151 Limonada com hortelã Pão com omelete Fruta	Cód. 151 Limonada com hortelã Pão com omelete Fruta
6ª feira	Cód. 158 Suco de maracujá Quibe de forno Salada de alface e tomate Fruta	Cod. 73 Leite batido com maçã Pão com manteiga Fruta	Cod. 155 Suco de maracujá Escondidinho de frango Fruta	Cod. 128 Limonada com hortelã Lanchinho de carne moída Fruta

Programa de Nacional Alimentação Escolar - SME Plano Alimentar para Situações Emergenciais- Escolar - 2023

Estes cardápios destinam-se a situações em que não for possível servir a refeição almoço no horário destinado à sua distribuição.

As Unidades Escolares que precisarem fornecer o almoço antes das 10h deverão substituir esta refeição pelos Lanches II ou III. A necessidade desta substituição deverá ser notificada a Coordenadoria Regional de Educação (CRE) com exposição de motivos.

A utilização destes deverá ser em caráter provisório, já que sua composição nutricional atende parcialmente às necessidades nutricionais em relação aos cardápios padronizados.

REFEIÇÕES EMERGENCIAIS - LANCHE II E III				
Período: Maio a Setembro				
	Semana A		Semana B	
	Lanche II	Lanche III (sem uso de forno)	Lanche II	Lanche III (sem uso de forno)
2ª feira	Cod. 146 Leite com café Cuscuz de tapioca Fruta	Cod. 146 Leite com café Cuscuz de tapioca Fruta	Cod. 51 Canjica Fruta	Cod. 51 Canjica Fruta
3ª feira	Cod. 153 Suco de abacaxi com limão Pão com frango, cenoura, maçã e cebola Fruta	Cod. 153 Suco de abacaxi com limão Pão com frango, cenoura, maçã e cebola Fruta	Cod. 158 Suco de maracujá Quibe de forno Salada de alface e tomate Fruta	Cod. 166 Leite com café Pão com ovo mexido Fruta
4ª feira	Cod. 99 Leite com café Bolo de laranja Fruta	Cod. 166 Leite com café Pão com ovo mexido Fruta	Cod. 161 Suco de laranja com mamão Pão com ovo e pastinha de cenoura Fruta	Cod. 161 Suco de laranja com mamão Pão com ovo e pastinha de cenoura Fruta
5ª feira	Cod. 149 Suco de maracujá Assado de frango Fruta	Cod. 83 Leite batido com banana e aveia Pão com manteiga Fruta	Cod. 128 Limonada com hortelã Lanchinho de carne moída Fruta	Cod. 128 Limonada com hortelã Lanchinho de carne moída Fruta
6ª feira	Cod. 161 Suco de laranja com mamão Pão com ovo e pastinha de cenoura Fruta	Cod. 161 Suco de laranja com mamão Pão com ovo e pastinha de cenoura Fruta	Cod. 165 Leite com café Bolo de banana Fruta	Cod. 174 Leite com café Pão careca com frango, cenoura, maçã e cebola Fruta

Programa de Nacional Alimentação Escolar - SME Plano Alimentar para Situações Emergenciais- Escolar - 2023

Estes cardápios destinam-se a **situações em que não for possível servir a refeição almoço** no horário destinado à sua distribuição.

As Unidades Escolares que precisarem fornecer o almoço antes das 10h deverão substituir esta refeição pelos Lanches II ou III. A necessidade desta substituição deverá ser notificada a Coordenadoria Regional de Educação (CRE) com exposição de motivos.

A utilização destes deverá ser em caráter provisório, já que sua composição nutricional atende parcialmente às necessidades nutricionais em relação aos cardápios padronizados.

PERÍODO: Período: Maio a Setembro				
	Semana C		Semana D	
	Lanche II	Lanche III (sem uso de forno)	Lanche II	Lanche III (sem uso de forno)
2ª feira	Cod. 99 Leite com café Bolo de laranja Fruta	Cod. 146 Leite com café Cuscuz de tapioca Fruta	Cod. 59 Arroz doce Fruta	Cod. 59 Arroz doce Fruta
3ª feira	Cod. 153 Suco de abacaxi com limão Pão com frango, cenoura, maçã e cebola Fruta	Cod. 153 Suco de abacaxi com limão Pão com frango, cenoura, maçã e cebola Fruta	Cód. 158 Suco de maracujá Quibe de forno Salada de alface e tomate Fruta	Cod. 173 Leite batido com abacate Fruta
4ª feira	Cod. 146 Leite com café Cuscuz de tapioca Fruta	Cod. 166 Leite com café Pão com ovo mexido Fruta	Cod. 167 Leite com café Bolo de fubá Fruta	Cód. 133 Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta
5ª feira	Cod. 73 Leite batido com maçã Pão com ovo mexido Fruta	Cod. 73 Leite batido com maçã Pão com ovo mexido Fruta	Cod. 83 Leite batido com banana e aveia Pão com manteiga Fruta	Cód. 83 Leite batido com banana e aveia Pão com manteiga Fruta
6ª feira	Cod. 157 Suco de maracujá Escondidinho de carne Fruta	Cod. 162 Leite batido com banana Pão careca com patê de frango, feijão fradinho, cenoura e tomate Fruta	Cod. 151 Limonada com hortelã Pão com omelete Fruta	Cod. 151 Limonada com hortelã Pão com omelete Fruta

Programa de Nacional Alimentação Escolar - SME Plano Alimentar para Situações Emergenciais- Escolar - 2023

Estes cardápios destinam-se às Unidades Escolares que não disponham de condições estruturais adequadas para o preparo dos cardápios padronizados. A utilização destes deverá ser de caráter provisório, já que sua composição nutricional atende parcialmente às necessidades nutricionais em relação aos cardápios padronizados.

LANCHES EMERGENCIAIS (LEP, LESP E LEI)				Período: Janeiro a dezembro		
	SEMANAS A/C			SEMANAS B/D		
	Preparado (LEP)	Semi-preparado (LESP)	Individual (LEI)	Preparado (LEP)	Semi-preparado (LESP)	Individual (LEI)
2ª feira	Cod. 133 Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Cod. 76 Iogurte (900ml) Biscoito doce Queijo processado Fruta	Cod. 78 Suco integral (individual) Biscoito doce (individual) Queijo processado Fruta	Cod. 133 Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Cod. 76 Iogurte (900ml) Biscoito doce Queijo processado Fruta	Cod. 78 Suco integral (individual) Biscoito doce (individual) Queijo processado Fruta
3ª feira	Cod. 83 Leite batido com banana e aveia Pão com manteiga Fruta	Cod. 148 Suco de frutas (1 litro) Torrada Queijo processado Fruta	Cod. 170 Suco integral (individual) Torrada Queijo processado Fruta	Cod. 83 Leite batido com banana e aveia Pão com manteiga Fruta	Cod. 77 Iogurte (900ml) Biscoito salgado Geléia de fruta Fruta	Cod. 79 Suco integral (individual) Biscoito salgado (individual) Geléia de fruta Fruta
4ª feira	Cod. 133 Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Cod. 76 Iogurte (900ml) Biscoito doce Queijo processado Fruta	Cod. 78 Suco integral (individual) Biscoito doce (individual) Queijo processado Fruta	Cod. 133 Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Cod. 148 Suco de frutas (1 litro) Torrada Queijo processado Fruta	Cod. 170 Suco integral (individual) Torrada Queijo processado Fruta
5ª feira	Cod. 120 Suco integral Pão com manteiga Fruta	Cod. 77 Iogurte (900ml) Biscoito salgado Geléia de fruta Fruta	Cod. 79 Suco integral (individual) Biscoito salgado (individual) Geléia de fruta Fruta	Cod. 120 Suco integral Pão com manteiga Fruta	Cod. 76 Iogurte (900ml) Biscoito doce Queijo processado Fruta	Cod. 78 Suco integral (individual) Biscoito doce (individual) Queijo processado Fruta
6ª feira	Cod. 83 Leite batido com banana e aveia Pão com manteiga Fruta	Cod. 76 Iogurte (900ml) Biscoito doce Queijo processado Fruta	Cod. 78 Suco integral (individual) Biscoito doce (individual) Queijo processado Fruta	Cod. 76 Iogurte (900ml) Biscoito doce Queijo processado Fruta	Cod. 77 Iogurte (900ml) Biscoito salgado Geléia de fruta Fruta	Cod. 79 Suco integral (individual) Biscoito salgado (individual) Geléia de fruta Fruta
Frutas	Banana, laranja, caqui, maçã e tangerina		Banana e tangerina	Banana, laranja, caqui, maçã e tangerina		Banana e tangerina

**Programa Nacional de Alimentação Escolar
Prefeitura da Cidade do Rio de Janeiro**

PLANO ALIMENTAR - ANEXO 3

Escolas - 2023

Turno parcial

Este material é parte integrante do Guia Alimentar
do Programa Nacional de Alimentação Escolar
destinado às Escolas Municipais da
Cidade do Rio de Janeiro - SME - 2023

UNIDADE DE NUTRIÇÃO ANNES DIAS

S/IVISA-RIO/CTATS/UNAD

REVISÃO - 2025

Programa Nacional de Alimentação Escolar - SME Plano Alimentar - Escola-Parcial - 2023

SEMANA A		Período: Janeiro a abril / Outubro a dezembro	
	Refeição Láctea (manhã)	Almoço	Lanche I (tarde)
2ª feira	Cod. 91 Leite batido com banana e mamão	Cod. 551 Arroz Feijão Ovo mexido ou omelete Abóbora refogada Sobr. fruta	Cod. 62 Leite batido com maçã, banana e aveia
3ª feira	Cod. 114 Leite com café, Pão com manteiga	Cod. 508 Arroz Feijão Frango com cenoura Salada de batata e repolho roxo Sobr. fruta	Cod. 146 Leite com café Cuscuz de Tapioca
4ª feira	Cod. 62 Leite batido com maçã, banana e aveia	Cod. 445 Arroz Feijão Frango com quiabo Abóbora refogada, assada ou purê de abóbora Sobr. fruta	Cod. 114 Leite com café Pão com manteiga
5ª feira	Cod. 71 Mingau de aveia	Cod. 450 Arroz Feijão Frango ao molho Abobrinha, berinjela e abóbora refogada Sobr. fruta	Cod. 91 Leite batido com banana e mamão
6ª feira	Cod. 90 Leite batido com banana	Cod. 426 Arroz Feijão carioca Isclas de carne Farofa de couve Sobr. fruta	Cod. 90 Leite batido com banana

Programa Nacional de Alimentação Escolar - SME Plano Alimentar - Escola-Parcial - 2023

SEMANA B		Período: Janeiro a abril / Outubro a dezembro	
	Refeição Láctea (manhã)	Almoço	Lanche I (tarde)
2ª feira	Cod. 137 Leite batido com iogurte natural, maçã e banana	Cod. 560 Arroz Feijão Omelete ou ovo mexido Salada de beterraba, vagem e chuchu Sobr. fruta	Cód. 89 Leite batido com banana e aveia
3ª feira	Cód. 114 Leite com café Pão com manteiga	Cod. 357 Arroz com cenoura Feijão Estrogonofe de carne Batata sauté ou assada Sobr. fruta	Cod. 91 Leite batido com banana e mamão
4ª feira	Cód. 89 Leite batido com banana e aveia	Cod. 445 Arroz Feijão Frango com quiabo Abóbora refogada, assada ou purê de abóbora Sobr. fruta	Cod. 114 Leite com café Pão com manteiga
5ª feira	Cod. 114 Leite com café Pão com manteiga	Cod. 408 Arroz Feijão Frango refogado Farofa de beterraba Sobr. fruta	Cod. 137 Leite batido com iogurte natural, maçã e banana
6ª feira	Cod. 91 Leite batido com banana e mamão	Cod. 394 Espaguete à Primavera (abobrinha, brócolis e repolho roxo) Feijão Frango guisado Sobr. fruta	Cod. 100 Leite batido com maçã

Programa Nacional de Alimentação Escolar - SME Plano Alimentar - Escola-Parcial - 2023

SEMANA C		Período: Janeiro a abril / Outubro a dezembro	
	Refeição Láctea (manhã)	Almoço	Lanche I (tarde)
2ª feira	Cód. 89 Leite batido com banana e aveia	Cod. 497 Arroz Feijão Escondidinho de peixe (purê de batata inglesa e peixe) Beterraba cozida e chuchu sauté Sobr. fruta	Cod. 35 Leite batido com banana, mamão e aveia
3ª feira	Cod. 71 Mingau de aveia	Cod. 408 Arroz Feijão Frango refogado Farofa de beterraba Sobr. fruta	Cód. 137 Leite batido com iogurte natural, maçã e banana
4ª feira	Cod. 91 Leite batido com banana e mamão	Cod. 443 Arroz Feijão Isclas de fígado aceboladas Batata assada ou sauté Sobr. fruta	Cod. 114 Leite com café Pão com manteiga
5ª feira	Cod. 114 Leite com café Pão com manteiga	Cod. 505 Arroz Feijão Frango guisado Escondidinho de abóbora com abobrinha Sobr. fruta	Cód. 146 Leite com café Cuscuz de Tapioca
6ª feira	Cod. 137 Leite batido com iogurte natural, maçã e banana	Cod. 437 Arroz Feijão Picadinho de carne Jardineira de legumes (chuchu, cenoura e couve) Sobr. fruta	Cod. 100 Leite batido com maçã

Programa Nacional de Alimentação Escolar - SME Plano Alimentar - Escola-Parcial - 2023

SEMANA D		Período: Janeiro a abril / Outubro a dezembro	
	Refeição Láctea (manhã)	Almoço	Lanche I (tarde)
2ª feira	Cod. 62 Leite batido com banana, maçã e aveia	Cod. 420 Arroz com cenoura e passas Feijão Ovo mexido Batata em camadas Sobr. fruta	Cod. 62 Leite batido com banana, maçã e aveia
3ª feira	Cod. 114 Leite com café Pão com manteiga	Cod. 508 Arroz Feijão Frango com cenoura Salada de batata e repolho roxo Sobr. fruta	Cod. 89 Leite batido com banana e aveia
4ª feira	Cod. 89 Leite batido com banana e aveia	Cod. 470 Arroz Feijão Gratinado de frango (batata inglesa e frango) Salada de cenoura e tomate Sobr. fruta	Cod. 114 Leite com café Pão com manteiga
5ª feira	Cod. 114 Leite com café Pão com manteiga	Cod. 500 Macarrão nutritivo (cenoura, brócolis e abobrinha) Feijão Carne moída Sobr. fruta	Cod. 72 Leite batido com maracujá e banana
6ª feira	Cod. 72 Leite batido com maracujá e banana	Cod. 486 Arroz Feijão Frango ensopado Repolho sauté Sobr. fruta	Cod. 114 Leite com café Pão com manteiga

Programa Nacional de Alimentação Escolar - SME Plano Alimentar - Escola-Parcial - 2023

SEMANA A		Período: Maio a setembro	
	Refeição Láctea (manhã)	Almoço	Lanche I (tarde)
2ª feira	Cod. 89 Leite batido com banana e aveia	Cod. 451 Arroz Feijão Ovo mexido ou omelete Chuchu com vagem sauté Sobr. fruta	Cod. 146 Leite com café Cuscuz de Tapioca
3ª feira	Cod. 114 Leite com café Pão com manteiga	Cod. 426 Arroz Feijão carioca Carne refogada Farofa de couve Sobr. fruta	Cód. 89 Leite batido com banana e aveia
4ª feira	Cod. 71 Mingau de aveia	Cod. 406 Arroz Feijão Frango oriental (cenoura, abobrinha e couve-flor) Sobr. fruta	Cod. 114 Leite com café Pão com manteiga
5ª feira	Cod. 90 Leite batido com banana	Cod. 482 Arroz com cenoura Feijão Estrogonofe de frango Batata sauté Sobr. fruta	Cod. 173 Leite batido com abacate
6ª feira	Cod. 173 Leite batido com abacate	Cod. 412 Arroz Feijão Frango ensopado Purê de batata doce Sobr. fruta	Cod. 90 Leite batido com banana

Programa Nacional de Alimentação Escolar - SME Plano Alimentar - Escola-Parcial - 2023

SEMANA B		Período: Maio a setembro	
	Refeição Láctea (manhã)	Almoço	Lanche I (tarde)
2ª feira	Cod. 91 Leite batido com banana, mamão	Cod. 551 Arroz Feijão Ovo mexido ou omelete Abóbora refogada Sobr. fruta	Cod. 90 Leite batido com banana
3ª feira	Cód. 114 Leite com café Pão com manteiga	Cod. 453 Arroz Feijão Frango à caçadora (frango com cenoura Aipim sauté Sobr. fruta	Cod. 89 Leite batido com banana e aveia
4ª feira	Cód. 137 Leite batido com iogurte natural, maçã e banana	Cod. 411 Arroz Feijão Carne refogada Purê de inhame Sobr. fruta	Cod. 114 Leite com café Pão com manteiga
5ª feira	Cod. 114 Leite com café Pão com manteiga	Cod. 414 Arroz Feijão Isca de fígado Purê de batata Sobr. fruta	Cod. 137 Leite batido com iogurte natural , maçã e banana
6ª feira	Cod. 89 Leite batido com banana e aveia	Cod. 505 Arroz Feijão Frango guisado Escondidinho de abóbora com abobrinha Sobr. fruta	Cód. 114 Leite com café Pão com manteiga

Programa Nacional de Alimentação Escolar - SME Plano Alimentar - Escola-Parcial - 2023

SEMANA C		Período: Maio a setembro	
	Refeição Láctea (manhã)	Almoço	Lanche I (tarde)
2ª feira	Cód. 89 Leite batido com banana e aveia	Cod. 535 Arroz Feijão Peixe gratinado com aipim Salada de cenoura ralada com tomate Sobr. fruta	Cod. 173 Leite batido com abacate
3ª feira	Cod. 71 Mingau de aveia	Cod. 562 Arroz Feijão Omelete de legumes (repolho) Salada de abobrinha Sobr. fruta	Cod. 114 Leite com café Pão com manteiga
4ª feira	Cod. 173 Leite batido com abacate	Cod. 412 Arroz Feijão Frango ensopado Purê de batata doce Sobr. fruta	Cód. 137 Leite batido com iogurte natural, maçã e banana
5ª feira	Cod. 114 Leite com café Pão com manteiga	Cod. 414 Arroz Feijão Isclas de fígado Purê de batata Sobr. fruta	Cod. 91 Leite batido com Banana e mamão
6ª feira	Cod. 137 Leite batido com iogurte natural, maçã e banana	Cod. 563 Arroz Feijão Frango ao molho Vagem refogada com beterraba Sobr. fruta	Cód. 146 Leite com café Cuscuz de Tapioca

Programa Nacional de Alimentação Escolar - SME Plano Alimentar - Escola-Parcial - 2023

SEMANA D		Período: Maio a setembro	
	Refeição Láctea (manhã)	Almoço	Lanche I (tarde)
2ª feira	Cod. 137 Leite batido com iogurte natural, maçã e banana	Cod. 562 Arroz Feijão Omelete de legumes (repolho) Salada de abobrinha Sobr. fruta	Cod. 137 Leite batido com iogurte natural, maçã e banana
3ª feira	Cod. 114 Leite com café Pão com manteiga	Cod. 554 Feijão Risoto de frango (arroz, frango, vagem e cenoura) Salada de beterraba cozida Sobr. fruta	Cod. 89 Leite batido com banana e aveia
4ª feira	Cod. 89 Leite batido com banana e aveia	Cod. 494 Arroz Feijão Carne colorida (carne, cenoura e ovo) Batata doce assada Sobr. fruta	Cod. 114 Leite com café Pão com manteiga
5ª feira	Cod. 90 Leite batido com banana	Cod. 482 Arroz com cenoura Feijão Estrogonofe de frango Batata sauté Sobr. fruta	Cod. 91 Leite batido com banana, mamão
6ª feira	Cód. 91 Leite batido com banana, mamão	Cod. 532 Feijão Fussilli colorido (cenoura e brócolis) Frango refogado Sobr. fruta	Cod. 90 Leite batido com banana

Programa Nacional de Alimentação Escolar - SME Plano Alimentar - Escola-Parcial - 2023

Ceia de Natal	Lanche para atividades externas
<p>Cod. 85</p> <p>Arroz à grega</p> <p>Feijão carioca</p> <p>Frango ao molho de laranja</p> <p>Batata sauté ou assada</p> <p>Salada de alface e tomate</p> <p>Salada de frutas</p> <p>Suco de uva</p>	<p>Cod. 143</p> <p>Suco de frutas individual</p> <p>Biscoito individual salgado</p> <p>Queijo processado UHT</p> <p>Fruta</p> <p>Água mineral (500ml)</p>



**Programa Nacional de Alimentação Escolar
Prefeitura da Cidade do Rio de Janeiro**

PLANO ALIMENTAR - ANEXO 4

Escolas - 2023

Turno Único

Este material é parte integrante do Guia Alimentar
do Programa Nacional de Alimentação Escolar
destinado às Escolas Municipais da
Cidade do Rio de Janeiro - SME - 2023

UNIDADE DE NUTRIÇÃO ANNES DIAS

S/IVISA-RIO/CTATS/UNAD

REVISÃO - 2025

Programa de Alimentação Escolar - SME Plano Alimentar - TURNO ÚNICO - 2023

SEMANA A		Período: Janeiro a abril / Outubro a dezembro	
	Desjejum	Almoço	Lanche IV
2ª feira	Cod. 62 Leite batido com maçã, banana e aveia Fruta	Cod. 551 Arroz Feijão Ovo mexido ou omelete Abóbora refogada Sobr. fruta	Cód. 146 Leite com café Cuscuz de tapioca Fruta
3ª feira	Cod. 114 Leite com café Pão com manteiga Fruta	Cod. 508 Arroz Feijão Frango com cenoura Salada de batata e repolho roxo Sobr. fruta	Cód. 166 Leite com café Pão com ovo mexido Fruta
4ª feira	Cod. 166 Leite com café Pão com ovo mexido Fruta	Cod. 445 Arroz Feijão Frango com quiabo Abóbora refogada, assada ou purê de abóbora Sobr. fruta	Cod. 175 Leite com café Pão com pastinha de to- mate e orégano Fruta
5ª feira	Cod. 114 Leite com café Pão com manteiga Fruta	Cod. 450 Arroz Feijão Frango ao molho Abobrinha, berinjela e abóbora refogada Sobr. fruta	Cod. 89 Leite batido com banana e aveia Fruta
6ª feira	Cod. 133 Leite batido com bana- na Pão com manteiga Fruta	Cod. 426 Arroz Feijão carioca Iscas de carne Farofa de couve Sobr. fruta	Cod. 114 Leite com café Pão com manteiga Fruta

Programa de Alimentação Escolar - SME Plano Alimentar - TURNO ÚNICO - 2023

SEMANA B		Período: Janeiro a abril / Outubro a dezembro	
	Desjejum	Almoço	Lanche IV
2ª feira	<p>Cód. 30 Leite batido com maçã e aveia</p> <p>Fruta</p>	<p>Cod. 560 Arroz Feijão</p> <p>Omelete ou ovo mexido</p> <p>Salada de beterraba, vagem e chuchu</p> <p>Sobr. fruta</p>	<p>Cód. 51 Canjica</p> <p>Fruta</p>
3ª feira	<p>Cód. 133 Leite batido com banana</p> <p>Pão com manteiga</p> <p>Fruta</p>	<p>Cod. 357 Arroz com cenoura</p> <p>Feijão</p> <p>Estrogonofe de carne</p> <p>Batata sauté ou assada</p> <p>Sobr. fruta</p>	<p>Cod. 166 Leite com café</p> <p>Pão com ovo mexido</p> <p>Fruta</p>
4ª feira	<p>Cod. 114 Leite com café</p> <p>Pão com manteiga</p> <p>Fruta</p>	<p>Cod. 445 Arroz Feijão</p> <p>Frango com quiabo</p> <p>Abóbora refogada, assada ou purê de abóbora</p> <p>Sobr. fruta</p>	<p>Cod. 174 Leite com café</p> <p>Pão com frango, Cenoura, maçã e cebola</p> <p>Fruta</p>
5ª feira	<p>Cod. 73 Leite batido com maçã</p> <p>Pão com ovo mexido</p> <p>Fruta</p>	<p>Cod. 408 Arroz Feijão</p> <p>Frango refogado</p> <p>Farofa de beterraba</p> <p>Sobr. fruta</p>	<p>Cod. 89 Leite batido com banana e aveia</p> <p>Fruta</p>
6ª feira	<p>Cod. 114 Leite com café</p> <p>Pão com manteiga</p> <p>Fruta</p>	<p>Cod. 394 Espaguete à Primavera (abobrinha, brócolis e repolho)</p> <p>Feijão</p> <p>Frango guisado</p> <p>Sobr. fruta</p>	<p>Cód. 176 Leite com café</p> <p>Pão com ovo e cenoura</p> <p>Fruta</p>

Programa de Alimentação Escolar - SME Plano Alimentar - TURNO ÚNICO - 2023

SEMANA C		Período: Janeiro a abril / Outubro a dezembro	
	Desjejum	Almoço	Lanche IV
2ª feira	<p>Cód. 30 Leite batido com maçã e aveia</p> <p>Fruta</p>	<p>Cod. 497 Arroz Feijão Escondidinho de peixe (purê de batata e peixe) Beterraba cozida e chuchu sauté Sobr. fruta</p>	<p>Cod. 146 Leite com café Cuscuz de tapioca Fruta</p>
3ª feira	<p>Cód. 114 Leite com café Pão com manteiga Fruta</p>	<p>Cod. 408 Arroz Feijão Frango refogado Farofa de beterraba Sobr. fruta</p>	<p>Cod. 162 Leite batido com banana Pão com patê de frango, feijão fradinho, cenoura e tomate Fruta</p>
4ª feira	<p>Cod. 133 Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta</p>	<p>Cod. 443 Arroz Feijão Isclas de fígado aceboladas Batata assada ou sauté Sobr. fruta</p>	<p>Cód. 161 Suco de laranja com mamão Pão com ovo e cenoura Fruta</p>
5ª feira	<p>Cod. 73 Leite batido com maçã Pão com ovo mexido Fruta</p>	<p>Cod. 505 Arroz Feijão Frango guisado Escondidinho de abóbora com abobrinha Sobr. fruta</p>	<p>Cod. 35 Leite batido com banana, mamão e aveia Fruta</p>
6ª feira	<p>Cod. 83 Leite batido com banana e aveia Pão com manteiga Fruta</p>	<p>Cod. 437 Arroz Feijão Picadinho de carne Jardineira de legumes (chuchu, cenoura e couve) Sobr. fruta</p>	<p>Cód. 166 Leite com café Pão com ovo mexido Fruta</p>

Programa de Alimentação Escolar - SME Plano Alimentar - TURNO ÚNICO - 2023

SEMANA D		Período: Janeiro a abril / Outubro a dezembro	
	Desjejum	Almoço	Lanche IV
2ª feira	Cod. 72 Leite batido com maracujá e banana Fruta	Cod. 420 Arroz com cenoura e passas Feijão Ovo mexido Batata em camadas Sobr. fruta	Cód. 89 Leite batido com banana e aveia Fruta
3ª feira	Cod. 166 Leite com café Pão com ovo mexido Fruta	Cod. 508 Arroz Feijão Frango com cenoura Salada de batata e repolho roxo Sobr. fruta	Cod. 59 Arroz doce Fruta
4ª feira	Cod. 133 Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Cod. 470 Arroz Feijão Gratinado de frango (batata Inglesa e frango) Salada de cenoura e tomate Sobr. fruta	Cod. 166 Leite com café Pão com ovo mexido Fruta
5ª feira	Cod. 114 Leite com café Pão com manteiga Fruta	Cod. 500 Feijão Macarrão nutritivo (cenoura, brócolis e abobrinha) Carne moída Sobr. fruta	Cod. 177 Leite batido com banana Pão com ovo e cenoura Fruta
6ª feira	Cod. 133 Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Cod. 486 Arroz Feijão Frango ensopado Repolho sauté Sobr. fruta	Cod. 73 Leite batido com maçã Pão com ovo mexido Fruta

Programa Nacional de Alimentação Escolar - SME Plano Alimentar - Escolar - Turno Único 2023

SEMANA A		Período: Maio a setembro	
	Desjejum	Almoço	Lanche IV
2ª feira	Cod. 35 Leite batido com banana, mamão e aveia Fruta	Cod. 451 Arroz Feijão Ovo mexido ou omelete Chuchu com vagem sauté Sobr. fruta	Cód.146 Leite com café Cuscuz de tapioca Fruta
3ª feira	Cód. 102 Leite com café Pão com ovo mexido Fruta	Cod. 426 Arroz Feijão carioca Carne refogada Farofa de couve Sobr. fruta	Cod. 177 Leite com banana Pão com ovo e cenoura Fruta
4ª feira	Cod. 133 Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Cod. 406 Arroz Feijão Frango oriental (cenoura, abobrinha e couve-flor) Sobr. fruta	Cod. 175 Leite com café Pão com pastinha de tomate e orégano Fruta
5ª feira	Cod. 114 Leite com café Pão careca com manteiga Fruta	Cod. 482 Arroz com cenoura Feijão Estrogonofe de frango Batata sauté Sobr. fruta	Cód. 89 Leite batido com banana e aveia Fruta
6ª feira	Cod. 166 Leite com café Pão com ovo mexido Fruta	Cod. 412 Arroz Feijão Frango ensopado Purê de batata doce Sobr. fruta	Cod. 114 Leite com café Pão careca com manteiga Fruta

Programa Nacional de Alimentação Escolar - SME Plano Alimentar - Escolar - Turno Único 2023

SEMANA B		Período: Maio a setembro	
	Desjejum	Almoço	Lanche IV
2ª feira	Cód. 30 Leite batido com maçã e aveia Fruta	Cod. 551 Arroz Feijão Ovo mexido ou omelete Abóbora refogada Sobr. fruta	Cód. 89 Leite batido com banana e aveia Fruta
3ª feira	Cod. 133 Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Cod. 453 Arroz Feijão Frango à caçadora (frango com cenoura) Aipim sauté Sobr. fruta	Cod. 166 Leite com café Pão com ovo mexido Fruta
4ª feira	Cód. 173 Leite batido com abacate Fruta	Cod. 411 Arroz Feijão Carne refogada Purê de inhame Sobr. fruta	Cod. 51 Canjica Fruta
5ª feira	Cod. 133 Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Cod. 414 Arroz Feijão Isclas de fígado Purê de batata Sobr. fruta	Cod. 174 Leite com café Pão com frango, cenoura, maçã e cebola Fruta
6ª feira	Cod. 114 Leite com café Pão careca com manteiga Fruta	Cod. 505 Arroz Feijão Frango guisado Escondidinho de abóbora com abobrinha Sobr. fruta	Cód. 176 Leite com café Pão com ovo e cenoura Fruta

Programa Nacional de Alimentação Escolar - SME Plano Alimentar - Escolar - Turno Único 2023

SEMANA C		Período: Maio a setembro	
	Desjejum	Almoço	Lanche IV
2ª feira	<p>Cód. 30</p> <p>Leite batido com maçã e aveia</p> <p>Fruta</p>	<p>Cod. 535</p> <p>Arroz</p> <p>Feijão</p> <p>Peixe gratinado</p> <p>Aipim</p> <p>Salada de cenoura ralada com tomate</p> <p>Sobr. fruta</p>	<p>Cod. 146</p> <p>Leite com café</p> <p>Cuscuz de tapioca</p> <p>Fruta</p>
3ª feira	<p>Cód. 133</p> <p>Leite batido banana</p> <p>Pão com manteiga</p> <p>Fruta</p>	<p>Cod. 562</p> <p>Arroz</p> <p>Feijão</p> <p>Omelete de legumes (repolho)</p> <p>Salada de abobrinha</p> <p>Sobr. fruta</p>	<p>Cod. 162</p> <p>Leite batido com banana</p> <p>Pão com patê de frango, feijão fradinho, tomate e salsa</p> <p>Fruta</p>
4ª feira	<p>Cód. 89</p> <p>Leite batido com banana e aveia</p> <p>Fruta</p>	<p>Cod. 412</p> <p>Arroz</p> <p>Feijão</p> <p>Frango ensopado</p> <p>Purê de batata doce</p> <p>Sobr. fruta</p>	<p>Cod. 177</p> <p>Leite com banana</p> <p>Pão com ovo e cenoura</p> <p>Fruta</p>
5ª feira	<p>Cod. 83</p> <p>Leite batido com banana e aveia</p> <p>Pão com manteiga</p> <p>Fruta</p>	<p>Cod. 414</p> <p>Arroz</p> <p>Feijão</p> <p>Iscas de fígado</p> <p>Purê de batata</p> <p>Sobr. fruta</p>	<p>Cod. 166</p> <p>Leite com café</p> <p>Pão com ovo mexido</p> <p>Fruta</p>
6ª feira	<p>Cod. 173</p> <p>Leite batido com abacate</p> <p>Fruta</p>	<p>Cod. 563</p> <p>Arroz</p> <p>Feijão</p> <p>Frango refogado</p> <p>Vagem refogada</p> <p>Beterraba cozida</p> <p>Sobr. fruta</p>	<p>Cod. 174</p> <p>Leite com café</p> <p>Pão com frango, Cenoura, maçã e cebola</p> <p>Fruta</p>

Programa Nacional de Alimentação Escolar - SME Plano Alimentar - Escolar - Turno Único 2023

SEMANA D		Período: Maio a setembro	
	Desjejum	Almoço	Lanche IV
2ª feira	Cod. 62 Leite batido com banana, maçã e aveia Fruta	Cod. 562 Arroz Feijão Omelete de legumes (repolho) Salada de abobrinha Sobr. fruta	Cód. 89 Leite batido com banana e aveia Fruta
3ª feira	Cod. 114 Leite com café Pão com manteiga Fruta	Cod. 554 Feijão Risoto de frango (arroz, frango, vagem e cenoura) Salada de beterraba cozida Sobr. fruta	Cod. 59 Arroz doce Fruta
4ª feira	Cod. 73 Leite batido com maçã Pão com ovo mexido Fruta	Cod. 494 Arroz Feijão Carne colorida (carne, cenoura e ovo) Batata doce assada Sobr. fruta	Cod. 177 Leite com banana Pão com ovo e cenoura Fruta
5ª feira	Cod. 166 Leite com café Pão com ovo mexido Fruta	Cod. 482 Arroz com cenoura Feijão Estrogonofe de frango Batata sauté Sobr. fruta	Cod. 62 Leite batido com banana, maçã e aveia Fruta
6ª feira	Cód. 89 Leite batido com banana e aveia Fruta	Cód. 532 Feijão Fusilli colorido (cenoura e brócolis) Frango refogado Sobr. fruta	Cod. 177 Leite com banana Pão com ovo e cenoura Fruta

Programa Nacional de Alimentação Escolar - SME Plano Alimentar - Escolar - Turno Único 2023

Ceia de Natal	Lanche para atividades externas
<p>Cod. 85 Arroz à grega Feijão carioca Frango ao molho de laranja Batata sauté ou assada Salada de alface e tomate Salada de frutas Suco de uva</p>	<p>Cod. 143 Suco de frutas individual Biscoito individual salgado Queijo processado UHT Fruta Água mineral (500ml)</p>



**Programa Nacional de Alimentação Escolar
Prefeitura da Cidade do Rio de Janeiro**

Guia Alimentar

PLANO ALIMENTAR - ANEXO 5

Escolas Especiais - 2023

Este material é parte integrante do Guia Alimentar
do Programa Nacional de Alimentação Escolar
destinado às Escolas Municipais da
Cidade do Rio de Janeiro - SME - 2023

UNIDADE DE NUTRIÇÃO ANNES DIAS

S/IVISA-RIO/CTATS/UNAD

Programa Nacional de Alimentação Escolar - SME Plano Alimentar - Escolas Especiais - 2023

SEMANA A		Período: Janeiro a abril / Outubro a dezembro
	Lanche especial	Almoço
2ª feira	Cod. 62 Leite batido com banana, maçã e aveia	Cod. 551 Arroz Feijão Ovo mexido ou omelete Abóbora refogada Sobr. fruta
3ª feira	Cod. 133 Leite batido com banana Pão com manteiga	Cod. 508 Arroz Feijão Frango com cenoura Salada de batata e repolho roxo Sobr. fruta
4ª feira	Cod. 90 Leite batido com banana	Cod. 445 Arroz Feijão Frango com quiabo Abóbora refogada, assada ou purê de abóbora Sobr. fruta
5ª feira	Cod. 114 Leite com café Pão com manteiga	Cod. 450 Arroz Feijão Frango ao molho Abobrinha, berinjela e abóbora refogada Sobr. fruta
6ª feira	Cod. 137 Leite batido com iogurte natural, maçã e banana	Cod. 426 Arroz Feijão carioca Iscas de carne Farofa de couve Sobr. fruta

Programa Nacional de Alimentação Escolar - SME Plano Alimentar - Escolas Especiais - 2023

SEMANA B		Período: Janeiro a abril / Outubro a dezembro
	Lanche especial	Almoço
2ª feira	Cod. 100 Leite batido com maçã	Cod. 560 Arroz Feijão Omelete ou ovo mexido Salada de beterraba, vagem e chuchu Sobr. fruta
3ª feira	Cod. 133 Leite batido com banana Pão com manteiga	Cod. 357 Arroz com cenoura Feijão Estrogonofe de carne Batata sauté ou assada Sobr. fruta
4ª feira	Cod. 137 Leite batido com iogurte natural, maçã e banana	Cod. 445 Arroz Feijão Frango com quiabo Abobora refogada, assada ou purê de abóbora Sobr. fruta
5ª feira	Cod. 62 Leite batido com banana, maçã e aveia	Cod. 408 Arroz Feijão Frango refogado Farofa de beterraba Sobr. fruta
6ª feira	Cod. 71 Mingau de aveia	Cod. 394 Espaguete à Primavera (abobrinha, brócolis e repolho roxo) Feijão Frango guisado Sobr. fruta

Programa Nacional de Alimentação Escolar - SME Plano Alimentar - Escolas Especiais - 2023

SEMANA C		Período: Janeiro a abril / Outubro a dezembro
	Lanche especial	Almoço
2^a feira	Cod. 62 Leite batido com banana, maçã e aveia	Cod. 497 Arroz Feijão Escondidinho de peixe (purê de batata e peixe) Beterraba cozida com chuchu sauté Sobr. fruta
3^a feira	Cod. 90 Leite batido com banana	Cod. 408 Arroz Feijão Frango refogado Farofa de beterraba Sobr. fruta
4^a feira	Cod. 133 Leite batido com banana Pão com manteiga	Cod. 443 Arroz Feijão Isclas de fígado aceboladas Batata assada ou sauté Sobr. fruta
5^a feira	Cod. 91 Leite batido com banana e mamão	Cod. 505 Arroz Feijão Frango guisado Escondidinho de abóbora com abobrinha Sobr. fruta
6^a feira	Cod. 114 Leite com café Pão com manteiga	Cod. 437 Arroz Feijão Picadinho de carne Jardineira de legumes (chuchu, cenoura e couve) Sobr. fruta

Programa Nacional de Alimentação Escolar - SME Plano Alimentar - Escolas Especiais - 2023

SEMANA D		Período: Janeiro a abril / Outubro a dezembro
	Lanche especial	Almoço
2ª feira	Cod. 91 Leite batido com banana e mamão	Cod. 420 Arroz com cenoura e passas Feijão Ovo mexido Batata em camadas Sobr. fruta
3ª feira	Cod. 62 Leite batido com banana , maçã e aveia	Cod. 508 Arroz Feijão Frango com cenoura Salada de batata e repolho roxo Sobr. fruta
4ª feira	Cod. 71 Mingau de aveia	Cod. 470 Arroz Feijão Gratinado de frango (batata inglesa e frango) Salada de cenoura e tomate Sobr. fruta
5ª feira	Cod. 133 Leite batido com banana Pão com manteiga	Cod. 500 Macarrão nutritivo (cenoura, brócolis e tomate) Feijão Carne moída Sobr. fruta
6ª feira	Cod. 72 Leite batido com maracujá e banana	Cod. 486 Arroz Feijão Frango ensopado Repolho sauté Sobr. fruta

Programa Nacional de Alimentação Escolar - SME Plano Alimentar - Escolas Especiais - 2023

SEMANA A		Período: Maio a setembro
	Lanche especial	Almoço
2ª feira	Cod. 89 Leite batido com banana e aveia	Cod. 451 Arroz Feijão Ovo mexido ou omelete Chuchu com vagem sauté Sobr. fruta
3ª feira	Cod. 133 Leite batido com banana Pão com manteiga	Cod. 426 Arroz Feijão carioca Carne refogada Farofa de couve Sobr. fruta
4ª feira	Cod.91 Leite batido com banana , mamão	Cod. 406 Arroz Feijão Frango oriental (cenoura, abobrinha e couve -flor) Sobr. fruta
5ª feira	Cod. 90 Leite batido com banana	Cod. 482 Arroz com cenoura Feijão Estrogonofe de frango Batata sauté Sobr. fruta
6ª feira	Cod. 173 Leite batido com abacate	Cod. 412 Arroz Feijão Frango ensopado Purê de batata doce Sobr. fruta

Programa Nacional de Alimentação Escolar - SME Plano Alimentar - Escolas Especiais - 2023

SEMANA B		Período: Maio a setembro
	Lanche especial	Almoço
2ª feira	Cod. 90 Leite batido com banana	Cod. 551 Arroz Feijão Ovo mexido ou omelete Abóbora refogada Sobr. fruta
3ª feira	Cod. 133 Leite batido com banana , Pão com manteiga	Cod. 453 Arroz Feijão Frango à caçadora (frango com cenoura) Aipim sauté Sobr. fruta
4ª feira	Cod. 173 Leite batido com abacate	Cod. 411 Arroz Feijão Carne refogada Purê de inhame Sobr. fruta
5ª feira	Cod. 114 Leite com café Pão com manteiga	Cod. 414 Arroz Feijão Isclas de fígado Purê de batata Sobr. fruta
6ª feira	Cod. 89 Leite batido com banana e aveia	Cod. 505 Arroz Feijão Frango guisado Escondidinho de abóbora com abobrinha Sobr. fruta

Programa Nacional de Alimentação Escolar - SME Plano Alimentar - Escolas Especiais - 2023

SEMANA C		Período: Maio a setembro
	Lanche especial	Almoço
2ª feira	Cod. 62 Leite batido com banana, maçã e aveia	Cod. 535 Arroz Feijão Peixe gratinado com aipim Salada de cenoura ralada com tomate Sobr. fruta
3ª feira	Cod. 91 Leite batido com banana, mamão	Cod. 562 Arroz Feijão Omelete de legumes (repolho) Salada de abobrinha Sobr. fruta
4ª feira	Cod. 133 Leite batido com banana Pão com manteiga	Cod. 412 Arroz Feijão Frango ensopado Purê de batata doce Sobr. fruta
5ª feira	Cod. 90 Leite batido com banana	Cod. 414 Arroz Feijão Iscas de fígado Purê de batata Sobr. fruta
6ª feira	Cod. 114 Leite com café Pão com manteiga	Cod. 563 Arroz Feijão Frango ao molho Vagem refogada com beterraba Sobr. fruta

Programa Nacional de Alimentação Escolar - SME Plano Alimentar - Escolas Especiais - 2023

SEMANA D		Período: Maio a setembro
	Lanche especial	Almoço
2^a feira	Cod. 89 Leite batido com banana e aveia	Cod. 562 Arroz Feijão Omelete de legumes (repolho) Salada de abobrinha Sobr. fruta
3^a feira	Cod. 62 Leite batido com banana , maçã e aveia	Cod. 554 Feijão Risoto de frango (arroz, frango, vagem e cenoura) Salada de beterraba cozida Sobr. fruta
4^a feira	Cod. 91 Leite batido com banana e mamão	Cod. 494 Arroz Feijão Carne colorida (carne, cenoura e ovo) Batata doce assada Sobr. fruta
5^a feira	Cod. 133 Leite batido com banana Pão com manteiga	Cod. 482 Arroz com cenoura Feijão Estrogonofe de frango Batata sauté Sobr. fruta
6^a feira	Cod. 173 Leite batido com abacate	Cod. 532 Feijão Fusilli colorido (cenoura e brócolis) Frango refogado Sobr. fruta

Sugestões de adaptações nos cardápios para atendimento à necessidades especiais na alimentação

As sugestões de modificações na consistência e fracionamento dos alimentos/preparações visam possibilitar as adequações dos cardápios para atendimento aos alunos com necessidades específicas na alimentação.

Alimentos	Sugestões de adaptações na forma de preparo, quando necessário			
Abóbora	Amassar	Picar	Purê	Creme
Abobrinha	Amassar	Picar	Creme	Ralar
Aipim	Amassar	Creme		
Arroz	Cozinhar bem	Amassar	Bater no feijão	Papa
Banana	Amassar	Picar	Cozinhar/Assar	Bater no leite
Batata doce ou inglesa	Amassar	Creme	Purê	
Berinjela	Amassar	Creme		
Beterraba	Amassar	Picar	Creme	
Brócolis	Bater com feijão			
Carne	Moer	Picar	Desfiar	Creme
Cenoura	Amassar	Picar	Ralar	Purê
Chuchu	Amassar	Picar	Creme	
Couve	Bater com feijão			
Couve-flor	Bater com feijão	Creme		
Feijão	Amassar	Bater	Coar	
Fígado	Picar	Moer	Creme	
Frango	Desfiar	Picar	Moer	Creme
Laranja/tangerina/melancia/abacaxi	Picar	Suco		
Macarrão	Amassar	Bater com feijão		
Maçã	Ralar	Suco/Creme	Cozinhar/Assar	Bater no leite
Mamão	Picar	Amassar	Bater no leite	Creme
Ovo	Amassar	Picar	Omelete	Mexido
Quiabo	Bater com feijão			
Repolho	Bater com feijão	Moer		
Vagem	Bater com feijão			

Atendimento às necessidades nutricionais específicas

Para atendimento a alunos com necessidades especiais de alimentação, a Unidade Escolar deverá encaminhar à Unidade Nutrição e Segurança Alimentar Annes Dias a prescrição médica ou de nutricionista, atualizada com quadro clínico e demais informações conforme Comunicado nº 02/2016.

Programa Nacional de Alimentação Escolar - SME Plano Alimentar - Escolas Especiais - 2023

As sugestões de modificações na consistência e fracionamento dos alimentos/preparações visam possibilitar as adequações dos cardápios para atendimento aos alunos com necessidades específicas na alimentação.

Adaptações para necessidades especiais na alimentação					
Semana A					
Período: Janeiro a Abril/Outubro a Dezembro					
	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche especial	Cod. 62 Leite batido com banana, maçã e aveia	Cod.133 Papa de leite batido com banana e pão	Cod. 90 Leite batido com banana	Cod. 114 Papa de leite com café e pão	Cod. 137 Leite batido com iogurte natural, maçã e banana
Semana B					
Lanche especial	Cod. 100 Leite batido com maçã	Cod.133 Papa de leite batido com banana e pão	Cod. 137 Leite batido com iogurte natural, maçã e banana	Cod. 62 Leite batido com banana, maçã e aveia	Cod. 71 Mingau de aveia
Semana C					
Lanche especial	Cod. 62 Leite batido com banana, maçã e aveia	Cod. 90 Leite batido com banana	Cod.133 Papa de leite batido com banana e pão	Cod. 91 Leite batido com banana e mamão	. Cod. 114 Papa de leite com café e pão
Semana D					
Lanche especial	Cod. 91 Leite batido com banana e mamão	Cod. 62 Leite batido com banana, maçã e aveia	. Cod. 71 Mingau de aveia	Cod.133 Papa de leite batido com banana e pão	Cod. 72 Leite batido com maracujá e banana

Programa Nacional de Alimentação Escolar - SME Plano Alimentar - Escolas Especiais - 2023

As sugestões de modificações na consistência e fracionamento dos alimentos/preparações visam possibilitar as adequações dos cardápios para atendimento aos alunos com necessidades específicas na alimentação.

Adaptações para necessidades especiais na alimentação						
Período: Janeiro a abril / Outubro a dezembro						
Semana A	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado
	Cod. 551 Arroz papa	Cod. 508 Arroz papa	Cod. 445 Arroz papa	Cod. 450 Arroz papa	Cod. 426 Arroz papa	Cod. 414 Arroz papa com cenoura amassada Feijão liquidificado
ALMOÇO (Pastosa)	Feijão liquidificado Ovo mexido Creme de abóbora	Feijão liquidificado com repolho Frango desfiado Creme de cenoura com batata	Feijão liquidificado com quiabo Frango desfiado Quibebe	Frango desfiado Creme de abóbora, berinjela e abobrinha Sob: fruta cozida ou creme de fruta	Tutu de feijão com couve liquidificada Carne moída	Fígado moído Purê de batata Sob: fruta cozida ou creme de fruta
ALMOÇO (Líquida)	Sob: fruta cozida ou creme de fruta Sopa de feijão II Sob: Creme de fruta	Sob: fruta cozida ou creme de fruta Sopa de feijão especial Sob: Creme de fruta	Sob: fruta cozida ou creme de fruta Sopa creme de abóbora II Sob: Creme de fruta	Sopa creme de abóbora Sob: Creme de fruta	Sopa de feijão especial Sob: Creme de fruta	Sopa de feijão III Sob: Creme de fruta
Período: Janeiro a abril / Outubro a dezembro						
Semana B	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado
	Cod. 560 Arroz papa	Cod. 357 Arroz papa com cenoura amassada	Cod. 445 Arroz papa	Cod. 408 Arroz papa	Cod. 394 Macarrão amassado	Cod. 511 Arroz papa
	Feijão liquidificado com vagem Ovo mexido	Carne moída	Feijão liquidificado com quiabo Frango desfiado	Tutu de feijão liquidificado Frango desfiado	Feijão liquidificado com repolho roxo Frango desfiado	Feijão liquidificado com vagem Carne moída
	Creme de beterraba	Creme de batata	Quibebe	Creme de beterraba	Creme de abobrinha com brócolis	Creme de batata
	Sob: fruta cozida ou creme de fruta	Sob: fruta cozida ou creme de fruta	Sob: fruta cozida ou creme de fruta	Sob: fruta cozida ou creme de fruta	Sob: fruta cozida ou creme de fruta	Sob: fruta cozida ou creme de fruta
ALMOÇO (Líquida)	Feijão Amigo Sopa Creme de legumes Sob: Creme de fruta	Sopa creme de batata	Feijão Amigo Sopa creme de abóbora II Sob: Creme de fruta	Feijão Amigo Sopa creme rosada Sob: Creme de fruta	Feijão Amigo Sopa creme de abobrinha Sob: Creme de fruta	Sopa de feijão I Sob: Creme de fruta

Programa Nacional de Alimentação Escolar - SME Plano Alimentar - Escolas Especiais - 2023

As sugestões de modificações na consistência e fracionamento dos alimentos/preparações visam possibilitar as adequações dos cardápios para atendimento aos alunos com necessidades específicas na alimentação.

Adaptações para necessidades especiais na alimentação							
Semana C							
		Período: Janeiro a abril / Outubro a dezembro					
		2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	
Sábado	Cod. 428	Cod. 497	Cod. 408	Cod. 443	Cod. 505	Cod. 437	
	Arroz papa	Arroz papa com cenoura amassada Feijão liquidificado	Arroz papa Tutu de feijão liquidificado	Arroz papa com cenoura amassada Feijão liquidificado	Arroz papa Feijão liquidificado	Arroz papa Feijão liquidificado	Arroz papa Feijão liquidificado (repolho)
ALMOÇO (Pastosa)		Peixe desfiado Creme de batata	Frango desfiado Creme beterraba	Fígado moído Creme de batata	Frango desfiado Creme de abóbora	Carne moída Creme de chuchu com cenoura	Frango desfiado
	Sob: fruta cozida ou creme de fruta	Sob: fruta cozida ou creme de fruta	Sob: fruta cozida ou creme de fruta	Sob: fruta cozida ou creme de fruta	Sob: fruta cozida ou creme de fruta	Sob: fruta cozida ou creme de fruta	Sob: fruta cozida ou creme de fruta
ALMOÇO (Líquida)		Feijão Amigo Sopa creme rosada Sob: Creme de fruta	Feijão Amigo Sopa creme rosada Sob: Creme de fruta	Sopa de feijão III Sob: Creme de fruta	Feijão Amigo Canja Sob: Creme de fruta	Sopa de feijão Especial Sob: Creme de fruta	Sopa de feijão especial Sob: Creme de fruta
Semana D							
Sábado	Cod. 479	Cod. 420	Cod. 508	Cod. 470	Cod. 500	Cod. 486	
	Feijão liquidificado com macarrão Carne moída Creme de chuchu	Arroz papa com cenoura amassada Feijão liquidificado	Arroz papa Feijão liquidificado com repolho Frango desfiado	Arroz papa com cenoura Feijão liquidificado com tomate Frango desfiado com creme de batata	Arroz papa Feijão liquidificado com macarrão Carne moída	Feijão liquidificado com repolho Risoto de frango (frango desfiado e arroz papa) Creme de batata	Feijão liquidificado com macarrão Carne moída Creme de chuchu
	Sob: fruta cozida ou creme de fruta	Sob: fruta cozida ou creme de fruta	Sob: fruta cozida ou creme de fruta	Sob: fruta cozida ou creme de fruta	Sob: fruta cozida ou creme de fruta	Sob: fruta cozida ou creme de fruta	Sob: fruta cozida ou creme de fruta
ALMOÇO I e II (Líquida)		Feijão Amigo Canja Sob: Creme de fruta	Sopa de feijão especial Sob: Creme de fruta	Feijão amigo Sopa girassol Sob: Creme de fruta	Sopa de feijão especial Sob: Creme de fruta	Sopa de feijão II Sob: Creme de fruta	Sopa de feijão I Sob: Creme de fruta

Programa Nacional de Alimentação Escolar - SME Plano Alimentar - Escolas Especiais - 2023

As sugestões de modificações na consistência e fracionamento dos alimentos/preparações visam possibilitar as adequações dos cardápios para atendimento aos alunos com necessidades específicas na alimentação.

Adaptações para necessidades especiais na alimentação					
Semana A					
Período: Maio a Setembro					
	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
Lanche especial	Cod. 89 Leite batido com banana e aveia	Cod.133 Papa de leite batido com banana e pão	Cod. 91 Leite batido com banana, mamão	Cod. 100 Leite batido com banana	Cod. 173 Leite batido com abacate
Semana B					
Lanche especial	Cod. 90 Leite batido com banana	Cod.133 Papa de leite batido com banana e pão	Cod. 173 Leite batido com abacate	Cod. 114 Papa de leite com café e pão	Cod. 89 Leite batido com banana e aveia
Semana C					
Lanche especial	Cod. 62 Leite batido com maçã, banana e aveia	Cod. 91 Leite batido com banana, mamão	Cod.133 Papa de leite batido com banana e pão	Cod. 90 Leite batido com banana	Cod. 114 Papa de leite com café e pão
Semana D					
Lanche especial	Cod. 89 Leite batido com banana e aveia	Cod. 62 Leite batido com banana, maçã e aveia	Cod. 91 Leite batido com banana, mamão	Cod.133 Papa de leite batido com banana e pão	Cod. 173 Leite batido com abacate

Programa Nacional de Alimentação Escolar - SME Plano Alimentar - Escolas Especiais - 2023

As sugestões de modificações na consistência e fracionamento dos alimentos/preparações visam possibilitar as adequações dos cardápios para atendimento aos alunos com necessidades específicas na alimentação.

Adaptações para necessidades especiais na alimentação						
Semana A						Período: Maio a setembro
	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado
ALMOÇO (Pastosa)	Cod. 451 Arroz papa Feijão liquidificado com vagem Creme de chuchu Sob: fruta cozida ou creme de fruta	Cod. 426 Arroz papa Tutu de feijão com couve liquidificada Carne moída Sob: fruta cozida ou creme de fruta	Cod. 406 Arroz papa Feijão liquidificado com couve-flor Frango desfiado Creme de cenoura Creme de cenoura Sob: fruta cozida ou creme de fruta	Cod. 482 Arroz papa com cenoura amassada Feijão liquidificado Frango desfiado Creme de batata Sob: fruta cozida ou creme de fruta	Cod. 412 Arroz papa Feijão liquidificado Frango desfiado Purê de batata doce Sob: fruta cozida ou creme de fruta	Cod. 443 Arroz papa com cenoura Feijão liquidificado Fígado moído Creme de batata Sob: fruta cozida ou creme de fruta
ALMOÇO (Líquida)	Feijão Amigo Sopa Marinheiro Sob: Creme de fruta	Sopa de feijão especial Sob: Creme de fruta	Feijão Amigo Canja Sob: Creme de fruta	Feijão Amigo Canja Sob: Creme de fruta	Feijão amigo Canja Sob: Creme de fruta	Sopa de feijão III Sob: Creme de fruta
Semana B						
ALMOÇO (Pastosa)	Cod. 551 Arroz papa Feijão liquidificado Ovo mexido Creme de abóbora Sob: fruta cozida ou creme de fruta	Cod. 453 Arroz papa com cenoura amassada Feijão liquidificado Frango desfiado Creme de aipim Sob: fruta cozida ou creme de fruta	Cod. 411 Arroz papa Feijão liquidificado Carne moída Purê de inhame Sob: fruta cozida ou creme de fruta	Cod. 414 Arroz papa Feijão liquidificado Fígado moído Purê de batata Sob: fruta cozida ou creme de fruta	Cod. 505 Arroz papa Feijão liquidificado Frango desfiado Creme de abóbora com abobrinha Sob: fruta cozida ou creme de fruta	Cod. 486 Arroz papa Feijão liquidificado com vagem Frango desfiado Sob: fruta cozida ou creme de fruta
ALMOÇO (Líquida)	Sopa de feijão II Sob: Creme de fruta	Sopa creme de abóbora Sob: Creme de fruta	Sopa de feijão I Sob: Creme de fruta	Sopa de feijão III Sob: Creme de fruta	Sopa de feijão I Sob: Creme de fruta	Feijão Amigo Sopa girassol I Sob: Creme de fruta

Programa Nacional de Alimentação Escolar - SME Plano Alimentar - Escolas Especiais - 2023

As sugestões de modificações na consistência e fracionamento dos alimentos/preparações visam possibilitar as adequações dos cardápios para atendimento aos alunos com necessidades específicas na alimentação.

Adaptações para necessidades especiais na alimentação						
Semana C		Período: Maio a setembro				
	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado
ALMOÇO (Pastosa)	Cod. 535 Arroz papa Feijão liquidificado Peixe desfiado Creme de alpim Sob: fruta cozida ou creme de fruta	Cod. 562 Arroz papa com cenoura amassada Feijão liquidificado com vagem e repolho Ovo mexido Creme de abobrinha Sob: fruta cozida ou creme de fruta	Cod. 412 Arroz papa Feijão liquidificado Frango desfiado Purê de batata doce Sob: fruta cozida ou creme de fruta	Cod. 414 Arroz papa Feijão liquidificado Figado moído Purê de batata Sob: fruta cozida ou creme de fruta	Cod. 563 Arroz papa Feijão liquidificado (com vagem) Frango desfiado Creme de beterraba Sob: fruta cozida ou creme de fruta	Cod. 438 Arroz papa Feijão liquidificado (com couve) Carne moída Sob: fruta cozida ou creme de fruta
ALMOÇO (Líquida)	Feijão Amigo Sopa Marinheiro Sob: Creme de fruta	Feijão Amigo Sopa girassol Sob: Creme de fruta	Feijão Amigo Canja Sob: Creme de fruta	Sopa de feijão III Sob: Creme de fruta	Feijão Amigo e Sopa creme de batata doce Sob: Creme de fruta	Sopa de feijão Especial Sob: Creme de fruta
Semana D						
	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado
ALMOÇO (Pastosa)	Cod. 562 Arroz papa com cenoura amassada Feijão liquidificado com vagem e repolho Ovo mexido Creme de abobrinha Sob: fruta cozida ou creme de fruta	Cod. 554 Arroz papa Feijão liquidificado com vagem Risoto de frango (frango desfiado com arroz papa e cenoura amassada) Creme de beterraba Sob: fruta cozida ou creme de fruta	Cod. 494 Arroz papa com cenoura amassada Tutu de feijão liquidificado Carne moída com ovo cozido amassado Creme de batata doce Sob: fruta cozida ou creme de fruta	Cod. 482 Arroz papa com cenoura amassada Feijão liquidificado Frango desfiado Creme de batata Sob: fruta cozida ou creme de fruta	Cod. 532 Fusilli Feijão (com brócolis) Frango desfiado Creme de cenoura Sob: fruta cozida ou creme de fruta	Cod. 508 Arroz papa com cenoura Feijão liquidificado Frango desfiado Salada de gravatinha bem cozida Sob: fruta cozida ou creme de fruta
ALMOÇO (Líquida)	Feijão Amigo Sopa girassol II Sob: Creme de fruta	Sopa de feijão II Sob: Creme de fruta	Feijão Amigo Sopa Canja Sob: Creme de fruta	Feijão Amigo Canja Sob: Creme de fruta	Sopa de feijão especial Sob: Creme de fruta	Sopa de feijão especial Sob: Creme de fruta

Programa Nacional de Alimentação Escolar - SME Plano Alimentar - Escolas Especiais - 2023

Ceia de Natal

Cod. 85

Arroz à grega

Feijão carioca

Frango ao molho de laranja

Batata sauté ou assada

Salada de alface e tomate

Salada de frutas

Suco de uva



**Programa Nacional de Alimentação Escolar
Prefeitura da Cidade do Rio de Janeiro**

PLANO ALIMENTAR - ANEXO 6

**GINÁSIO EDUCACIONAL OLÍMPICO
GEO ANOS INICIAIS - 2023**

Este material é parte integrante do Guia Alimentar
do Programa Nacional de Alimentação Escolar
destinado às Escolas Municipais da
Cidade do Rio de Janeiro - SME - 2023

UNIDADE DE NUTRIÇÃO ANNES DIAS

S/IVISA-RIO/CTATS/UNAD

Programa Nacional de Alimentação Escolar - SME Plano Alimentar - GEO ANOS INICIAIS - 2023

SEMANA A					Período: Janeiro a abril / Outubro a dezembro				
	Desjejum		Colação		Almoço		Lanche IV		
2ª feira	Cod. 62 Leite batido com maçã, banana e aveia Fruta		Cod.26 Suco integral		Cod. 551 Arroz Feijão Ovo mexido ou omele- te Abóbora refogada Sobr. fruta		Cod. 146 Leite com café Cuscuz de tapioca Fruta		
3ª feira	Cod.114 Leite com café Pão com manteiga Fruta		Cod. 34 Suco de melancia com beterraba		Cod. 508 Arroz Feijão Frango com cenoura Salada de batata e repolho roxo Sobr. fruta		Cód. 166 Leite com café Pão com ovo mexi- do Fruta		
4ª feira	Cod. 166 Leite com café Pão com ovo mexi- do Fruta		Cod. 36 Suco de abacaxi com hortelã		Cod. 445 Arroz Feijão Frango com quiabo Abóbora refogada, assada ou purê de abóbora Sobr. fruta		Cod. 175 Leite com café Pão com pastinha de tomate e oréga- no Fruta		
5ª feira	Cod. 114 Leite com café Pão com manteiga Fruta		Cod. 28 Suco de maracujá com mamão		Cod. 450 Arroz Feijão Frango ao molho Abobrinha, berinjela e abóbora refogada Sobr. fruta		Cod. 89 Leite batido com banana e aveia Fruta		
6ª feira	Cod. 133 Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta		Cod. 32 Suco de laranja com cenoura		Cod. 426 Arroz Feijão carioca Isclas de carne Farofa de couve Sobr. fruta		Cod. 114 Leite com café Pão com manteiga Fruta		

REVISÃO - 2025

Programa Nacional de Alimentação Escolar - SME Plano Alimentar - GEO ANOS INICIAIS - 2023

SEMANA B		Período: Janeiro a abril / Outubro a dezembro		
	Desjejum	Colação	Almoço	Lanche IV
2ª feira	Cód. 30 Leite batido com maçã e aveia Fruta	Cod. 26 Suco integral	Cod. 560 Arroz Feijão Omelete ou ovo mexi- do Salada de beterraba, vagem e chuchu Sobr. fruta	Cód. 51 Canjica Fruta
3ª feira	Cód. 133 Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Cod. 32 Suco de laranja com cenoura	Cod. 357 Arroz com cenoura Feijão Estrogonofe de carne Batata sauté ou assa- da Sobr. fruta	Cod. 166 Leite com café Pão com ovo me- xido Fruta
4ª feira	Cod. 114 Leite com café Pão com manteiga Fruta	Cod. 37 Suco de abacaxi com Limão	Cod. 445 Arroz Feijão Frango com quiabo Abóbora refogada, as- sada ou purê de abó- bora Sobr. fruta	Cod. 174 Leite com café Pão com fran- go, cenoura, maçã e cebola Fruta
5ª feira	Cod. 73 Leite batido com maçã Pão com ovo mexi- do Fruta	Cod. 28 Suco de maracujá com mamão	Cod. 408 Arroz Feijão Frango refogado Farofa de beterraba Sobr. fruta	Cod. 89 Leite batido com banana e aveia Fruta
6ª feira	Cod. 114 Leite com café Pão com manteiga Fruta	Cod. 31 Suco de melão com limão	Cod. 394 Espaguete à Primavera (abobrinha, brócolis e repolho) Feijão Frango guisado Sobr. fruta	Cód. 176 Leite com café Pão com ovo e pastinha de cenou- ra Fruta

Programa Nacional de Alimentação Escolar - SME Plano Alimentar - GEO ANOS INICIAIS - 2023

SEMANA C		Período: Janeiro a abril / Outubro a dezembro		
	Desjejum	Colação	Almoço	Lanche IV
2ª feira	Cód. 30 Leite batido com maçã e aveia Fruta	Cod. 26 Suco integral	Cod. 497 Arroz Feijão Escondinho de peixe (Purê de batata e pei- xe) Beterraba cozida com chuchu sauté Sobr. fruta	Cod. 146 Leite com café Cuscuz de tapioca Fruta
3ª feira	Cód. 114 Leite com café Pão com manteiga Fruta	Cod. 27 Limonada com hortelã	Cod. 408 Arroz Feijão Frango refogado Farofa de beterraba Sobr. fruta	Cod. 162 Leite batido com banana Pão com patê de frango, feijão fra- dinho, cenoura e tomate Fruta
4ª feira	Cod. 133 Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Cod. 25 Suco de maracujá com cenoura	Cod. 443 Arroz Feijão Iscas de fígado acebo- ladas Batata assada ou sau- té Sobr. fruta	Cód. 161 Suco de laranja com mamão Pão com ovo e cenoura Fruta
5ª feira	Cod. 73 Leite batido com maçã Pão com ovo mexi- do Fruta	Cod. 34 Suco de melancia com beterraba	Cod. 505 Arroz Feijão Frango guisado Escondidinho de abó- bora com abobrinha Sobr. fruta	Cod. 35 Leite batido com banana, mamão e aveia Fruta
6ª feira	Cod. 83 Leite batido com banana e aveia Pão com manteiga Fruta	Cod. 32 Suco de laranja com cenoura	Cod. 437 Arroz Feijão Picadinho de carne Jardineira de legumes (chuchu, cenoura e couve) Sobr. fruta	Cód. 166 Leite com café Pão com ovo me- xido Fruta

Programa Nacional de Alimentação Escolar - SME Plano Alimentar - GEO ANOS INICIAIS - 2023

SEMANA D		Período: Janeiro a abril / Outubro a dezembro		
	Desjejum	Colação	Almoço	Lanche IV
2ª feira	Cod. 72 Leite batido com maracujá e banana Fruta	Cod.26 Suco integral	Cod. 420 Arroz com cenoura e passas Feijão Ovo mexido Batata em camadas Sobr. fruta	Cód. 89 Leite batido com banana e aveia Fruta
3ª feira	Cod. 166 Leite com café Pão com ovo mexi- do Fruta	Cod. 32 Suco laranja com cenoura	Cod. 508 Arroz Feijão Frango com cenou- ra Salada de batata e repolho roxo Sobr. fruta	Cod. 59 Arroz doce Fruta
4ª feira	Cod. 133 Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Cod. 31 Suco de melão com limão	Cod. 470 Arroz Feijão Gratinado de frango (batata inglesa e frango) Salada de cenoura e tomate Sobr. fruta	Cod. 166 Leite com café Pão com ovo mexi- do Fruta
5ª feira	Cod. 114 Leite com café Pão com manteiga	Cod. 28 Suco de maracujá com mamão	Cod. 500 Feijão Macarrão nutritivo (cenoura, brócolis e abobrinha) Carne moída Sobr. fruta	Cod. 177 Leite batido com banana Pão com ovo e ce- noura Fruta
6ª feira	Cod. 133 Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Cod. 37 Suco de abacaxi com limão	Cod. 486 Arroz Feijão Frango ensopado Repolho sauté Sobr. fruta	Cod. 73 Leite batido com maçã Pão com ovo mexi- do Fruta

Programa Nacional de Alimentação Escolar - SME Plano Alimentar - GEO ANOS INICIAIS - 2023

SEMANA A		Período: Maio a setembro		
	Desjejum	Colação	Almoço	Lanche IV
2ª feira	Cod. 35 Leite batido com banana, mamão e aveia Fruta	Cod. 26 Suco integral	Cod. 451 Arroz Feijão Ovo mexido ou omelete Chuchu com vagem sauté Sobr. fruta	Cód. 146 Leite com café Cuscuz de tapioca Fruta
3ª feira	Cód. 166 Leite com café Pão com ovo mexido Fruta	Cod. 25 Suco de maracujá com cenoura	Cod. 426 Arroz Feijão carioca Carne refogada Farofa de couve Sobr. fruta	Cod. 177 Leite com banana Pão com ovo e cenoura Fruta
4ª feira	Cod. 133 Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Cod. 28 Suco de maracujá com mamão	Cod. 406 Arroz Feijão Frango oriental (cenoura, abobrinha e couve-flor) Sobr. fruta	Cod. 175 Leite com café Pão com pastinha de tomate e orégano Fruta
5ª feira	Cod. 114 Leite com café Pão com manteiga Fruta	Cod. 32 Suco de laranja com cenoura	Cod. 482 Arroz com cenoura Feijão Estrogonofe de frango Batata sauté Sobr. fruta	Cod. 89 Leite batido com banana e aveia Fruta
6ª feira	Cod. 166 Leite com café Pão careca com ovo mexido Fruta	Cod. 27 Limonada com hortelã	Cod. 412 Arroz Feijão Frango ensopado Purê de batata doce Sobr. fruta	Cod. 114 Leite com café Pão com manteiga Fruta

Programa Nacional de Alimentação Escolar - SME Plano Alimentar - GEO ANOS INICIAIS - 2023

SEMANA B		Período: Maio a setembro		
	Desjejum	Colação	Almoço	Lanche IV
2^a feira	Cód. 30 Leite batido com maçã e aveia Fruta	Cod. 26 Suco integral	Cod. 551 Arroz Feijão Ovo mexido ou o- melete Abóbora refogada Sobr. fruta	Cód. 89 Leite batido com banana e aveia Fruta
3^a feira	Cod. 133 Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Cod. 25 Suco de maracujá com cenoura	Cod. 453 Arroz Feijão Frango à caçadora (frango com cenou- ra) Aipim sauté Sobr. fruta	Cod.166 Leite com café Pão com ovo mexi- do Fruta
4^a feira	Cód. 173 Leite batido com abacate Fruta	Cod. 27 Limonada com horte- lã	Cod. 411 Arroz Feijão Carne refogada Purê de inhame Sobr. fruta	Cod. 51 Canjica Fruta
5^a feira	Cod. 133 Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Cod. 32 Suco de laranja com cenoura	Cod. 414 Arroz com cenoura Feijão Isclas de fígado Purê de batata Sobr. fruta	Cod. 174 Leite com café Pão com frango, cenoura, maçã e cebola Fruta
6^a feira	Cod. 114 Leite com café Pão careca com manteiga Fruta	Cod. 28 Suco de maracujá com mamão	Cod. 505 Arroz Feijão Frango guisado Escondidinho de abóbora com abo- brinha Sobr. fruta	Cód. 176 Leite com café Pão com ovo e ce- noura Fruta

Programa Nacional de Alimentação Escolar - SME Plano Alimentar - GEO ANOS INICIAIS - 2023

SEMANA C		Período: Maio a setembro		
	Desjejum	Colação	Almoço	Lanche IV
2ª feira	Cód. 30 Leite batido com maçã e aveia Fruta	Cod. 26 Suco integral	Cod. 535 Arroz Feijão Peixe gratinado com aipim Salada de cenoura ralada com tomate Sobr. fruta	Cod. 146 Leite com café Cuscuz de tapioca Fruta
3ª feira	Cód. 133 Leite batido com banana, Pão com manteiga Fruta	Cod. 25 Suco de maracujá com cenoura	Cod. 562 Arroz Feijão Omelete de legu- mes (repolho) Salada de abobri- nha Sobr. fruta	Cod. 162 Leite batido com banana Pão com patê de frango, feijão fradi- nho, tomate e salsa Fruta
4ª feira	Cod. 89 Leite batido com banana e aveia Fruta	Cod. 27 Limonada com hor- telã	Cod. 412 Arroz Feijão Frango ensopado Purê de batata doce Sobr. fruta	Cod. 177 Leite com banana Pão com ovo e cenoura Fruta
5ª feira	Cod. 83 Leite batido com banana e aveia Pão com manteiga Fruta	Cod. 28 Suco de maracujá com mamão	Cod. 414 Arroz com cenoura Feijão Isclas de fígado Purê de batata Sobr. fruta	Cod. 166 Leite com café Pão com ovo mexi- do Fruta
6ª feira	Cod. 173 Leite batido com abacate Fruta	Cod. 32 Suco de laranja com cenoura	Cod. 563 Arroz Feijão Frango ao molho Vagem refogada Beterraba cozida Sobr. fruta	Cod. 174 Leite com café Pão com frango, cenoura, maçã e cebola Fruta

Programa Nacional de Alimentação Escolar - SME Plano Alimentar - GEO ANOS INICIAIS - 2023

SEMANA D		Período: Maio a setembro		
	Desjejum	Colação	Almoço	Lanche IV
2ª feira	Cod. 62 Leite batido com banana, maçã e aveia Fruta	Cod. 26 Suco integral	Cod. 562 Arroz Feijão Omelete de legumes (repolho) Salada de abobrinha Sobr. fruta	Cód. 89 Leite batido com banana e aveia Fruta
3ª feira	Cod.114 Leite com café Pão com manteiga Fruta	Cod. 28 Suco de maracujá com mamão	Cod. 554 Feijão Risoto de frango (arroz,frango, vagem e cenoura) Salada de beterraba cozida Sobr. fruta	Cód. 59 Arroz doce Fruta
4ª feira	Cod. 73 Leite batido com maçã Pão com ovo mexido Fruta	Cod. 32 Suco de laranja com cenoura	Cod. 494 Arroz Feijão Carne colorida (carne, cenoura e ovo) Batata doce assada Sobr. fruta	Cod. 177 Leite com banana Pão com ovo e cenoura Fruta
5ª feira	Cod. 166 Leite com café Pão com ovo mexido Fruta	Cod. 27 Limonada com hortelã	Cod. 482 Arroz com cenoura Feijão Estrogonofe de frango Batata sauté Sobr. fruta	Cod. 62 Leite batido com maçã, banana e aveia Fruta
6ª feira	Cód. 89 Leite batido com banana e aveia Fruta	Cod. 25 Suco de maracujá com cenoura	Cod. 532 Feijão Fusilli colorido (brócolis e cenoura) Frango refogado Sobr. fruta	Cod. 177 Leite com banana Pão com ovo e cenoura Fruta

Programa Nacional de Alimentação Escolar - SME Plano Alimentar - GEO ANOS INICIAIS - 2023

Ceia de Natal	Lanche para atividades externas
<p>Cod. 85</p> <p>Arroz à grega</p> <p>Feijão carioca</p> <p>Frango ao molho de laranja</p> <p>Batata sauté ou assada</p> <p>Salada de alface e tomate</p> <p>Salada de frutas</p> <p>Suco de uva</p>	<p>Cod. 143</p> <p>Suco de frutas individual</p> <p>Biscoito individual salgado</p> <p>Queijo processado UHT</p> <p>Fruta</p> <p>Água mineral (500ml)</p>



**Programa Nacional de Alimentação Escolar
Prefeitura da Cidade do Rio de Janeiro**

Guia Alimentar

PLANO ALIMENTAR - ANEXO 7

**GINÁSIO EDUCACIONAL OLÍMPICO
GEO ANOS FINAIS - 2023**

Este material é parte integrante do Guia Alimentar
do Programa Nacional de Alimentação Escolar
destinado às Escolas Municipais da
Cidade do Rio de Janeiro - SME - 2023

UNIDADE DE NUTRIÇÃO ANNES DIAS

S/IVISA-RIO/CTATS/UNAD

REVISÃO - 2025

Programa de Alimentação Escolar - SME Plano Alimentar - GEO ANOS FINAIS - 2023

SEMANA A		Período: Janeiro a abril / Outubro a dezembro			
	Desjejum	Colação	Almoço	Lanche II	Lanche III (sem forno)
2ª feira	Cod. 62 Leite batido com banana, maçã e aveia Fruta	Cod.26 Suco integral	Cod. 551 Arroz Feijão Ovo mexido ou omelete Abóbora refogada Sobr. fruta	Cód. 146 Leite com café Cuscuz de tapioca Fruta	Cód. 146 Leite com café Cuscuz de tapioca Fruta
3ª feira	Cod. 114 Leite com café Pão com manteiga Fruta	Cod. 34 Suco de melancia com beterraba	Cod. 508 Arroz Feijão Frango com cenoura Salada de batata e repolho roxo Sobr. fruta	Cód. 97 Leite batido com maçã e banana Assado de milho com cenoura e abobrinha Fruta	Cód. 137 Leite batido com iogurte natural, maçã e banana Fruta
4ª feira	Cod. 166 Leite com café Pão com ovo mexido Fruta	Cod. 36 Suco de abacaxi com hortelã	Cod. 445 Arroz Feijão Frango com quiabo Abóbora refogada, assada ou purê de abóbora Sobr. fruta	Cód. 99 Leite com café Bolo de laranja Fruta	Cód. 83 Leite batido com banana e aveia Pão com manteiga Fruta
5ª feira	Cod. 114 Leite com café Pão com manteiga Fruta	Cod. 28 Suco de maracujá com mamão	Cod. 450 Arroz Feijão Frango ao molho Abobrinha, berinjela e abóbora refogada Sobr. fruta	Cód. 153 Suco de abacaxi com limão Pão com frango, cenoura, maçã e cebola Fruta	Cód. 153 Suco de abacaxi com limão Pão com frango, cenoura, maçã e cebola Fruta
6ª feira	Cod. 133 Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Cod. 32 Suco de laranja com cenoura	Cod. 426 Arroz Feijão carioca Isclas de carne Farofa de couve Salada de tomate e pepino Fruta	Cód. 73 Leite batido com maçã Pão com ovo mexido Fruta	Cód. 73 Leite batido com maçã Pão com ovo mexido Fruta

Programa de Alimentação Escolar - SME Plano Alimentar - GEO ANOS FINAIS - 2023

SEMANA B					
Período: Janeiro a abril / Outubro a dezembro					
	Desjejum	Colação	Almoço	Lanche II	Lanche III (sem forno)
2ª feira	Cód. 30 Leite batido com maçã e aveia Fruta	Cod. 26 Suco integral	Cod. 560 Arroz Feijão Omelete ou ovo mexido Salada de be- terraba, vagem e chuchu Sobr. fruta	Cód. 51 Canjica Fruta	Cód. 51 Canjica Fruta
3ª feira	Cód. 133 Leite batido com banana Pão com man- teiga Fruta	Cod. 32 Suco de laranja com cenoura	Cod. 357 Arroz com ce- noura Feijão Estrogonofe de carne Batata sauté Salada de alfa- ce Sobr. fruta	Cód. 127 Suco de laran- ja com cenou- ra Pão com pasti- nha de tomate e orégano Fruta	Cód. 127 Suco de laranja com cenoura Pão com pastinha de tomate e orégano Fruta
4ª feira	Cod. 114 Leite com café Pão com man- teiga Fruta	Cod. 37 Suco de aba- caxi com Limão	Cod. 445 Arroz Feijão Frango com quiabo Abóbora refo- gada ou purê Sobr. fruta	Cód. 165 Leite com café Bolo de bana- na Fruta	Cód. 166 Leite com café Pão com ovo mexido Fruta
5ª feira	Cod. 73 Leite batido com maçã Pão com ovo mexido Fruta	Cod. 28 Suco de mara- cujá com ma- mão	Cod. 408 Arroz Feijão Frango refoga- do Farofa de be- terraba Sobr. fruta	Cód. 83 Leite batido com banana Pão com man- teiga Fruta	Cód. 83 Leite batido com ba- nana Pão com manteiga Fruta
6ª feira	Cod. 114 Leite com café Pão com manteiga Fruta	Cod. 31 Suco de melão com limão	Cod. 394 Espaguete à Primavera (abobrinha, brócolis e repo- lho) Feijão Frango guisado Sobr. fruta	Cód. 149 Suco de mara- cujá Assado de frango Fruta	Cód. 176 Leite com café Pão com ovo e pasti- nha de cenoura Fruta

Programa de Alimentação Escolar - SME Plano Alimentar - GEO ANOS FINAIS - 2023

SEMANA C					
Período: Janeiro a abril / Outubro a dezembro					
	Desjejum	Colação	Almoço	Lanche II	Lanche III (sem forno)
2ª feira	Cód. 30 Leite batido com maçã e aveia Fruta	Cod. 26 Suco integral	Cod. 497 Arroz Feijão Escondidinho de peixe (purê de batata e peixe) Beterraba cozida com chuchu sauté Sobr. fruta	Cod. 167 Leite com café Bolo de fubá Fruta	Cod. 146 Leite com café Cuscuz de tapioca Fruta
3ª feira	Cód. 114 Leite com café Pão com manteiga Fruta	Cod. 27 Limonada com hortelã	Cod. 408 Arroz Feijão Frango refogado Farofa de beterraba Salada de alface e pepino Sobr. fruta	Cod. 161 Suco de laranja com mamão Pão com ovo e pastinha de cenoura Fruta	Cod. 161 Suco de laranja com mamão Pão com ovo e pastinha de cenoura Fruta
4ª feira	Cod. 133 Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Cod. 25 Suco de maracujá com cenoura	Cod. 443 Arroz Feijão Isclas de fígado a- ceboladas Batata assada ou sauté Salada de alface Sobr. fruta	Cod. 149 Suco de maracujá Assado de frango Fruta	Cód. 166 Leite com café Pão com ovo mexido Fruta
5ª feira	Cod. 73 Leite batido com maçã Pão com ovo mexido Fruta	Cod. 34 Suco de melancia com beterraba	Cod. 505 Arroz Feijão Frango guisado Escondidinho de abóbora com abobrinha Salada de alface Sobr. fruta	Cod. 163 Leite batido com iogurte natural, maçã e banana Pão com manteiga Fruta	Cód. 163 Leite batido com iogurte natural, maçã e banana Pão com manteiga Fruta
6ª feira	Cod. 83 Leite batido com banana e aveia Pão com manteiga Fruta	Cod. 32 Suco de laranja com cenoura	Cod. 437 Arroz Feijão Picadinho de carne Jardineira de legumes (chuchu, cenoura e couve) Sobr. fruta	Cód. 158 Suco de maracujá Quibe de forno Salada de alface e tomate Fruta	Cód. 73 Leite batido com maçã Pão com ovo mexido Fruta

Programa de Alimentação Escolar - SME Plano Alimentar - GEO ANOS FINAIS - 2023

SEMANA D		Período: Janeiro a abril / Outubro a dezembro			
	Desjejum	Colação	Almoço	Lanche II	Lanche III (sem forno)
2ª feira	Cod. 72 Leite batido com maracujá e banana Fruta	Cod.26 Suco integral	Cod. 420 Arroz com cenoura e passas Feijão Ovo mexido Batata em camadas Salada de tomate Sobr. fruta	Cod. 59 Arroz doce Fruta	Cód. 59 Arroz doce Fruta
3ª feira	Cod.166 Leite com café Pão com ovo mexido Fruta	Cod. 32 Suco laranja com cenoura	Cod. 508 Arroz Feijão Frango com cenoura Salada de batata e repolho roxo Sobr. fruta	Cód. 99 Leite com café Bolo de laranja Fruta	Cód. 83 Leite batido com banana e aveia Pão com manteiga Fruta
4ª feira	Cód. 133 Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Cod. 31 Suco de melão com limão	Cod. 470 Arroz Feijão Escondidinho de frango (batata inglesa e frango) Salada de cenoura e tomate Sobr. fruta	Cod. 97 Leite batido com maçã e banana Assado de milho de milho com cenoura e abobrinha Fruta	Cod. 161 Suco de laranja com mamão Pão com ovo e pastinha com cenoura Fruta
5ª feira	Cod. 114 Leite com café Pão com manteiga Fruta	Cod. 28 Suco de maracujá com mamão	Cod. 500 Feijão Macarrão nutritivo (cenoura, brócolis e abobrinha) Carne moída Salada de tomate Sobr. fruta	Cód. 151 Limonada com hortelã Pão com omelete Fruta	Cód. 151 Limonada com hortelã Pão com omelete Fruta
6ª feira	Cód. 133 Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Cod. 37 Suco de abacaxi com limão	Cod. 486 Arroz Feijão Frango ensopado Repolho sauté Sobr. fruta	Cod. 155 Suco de maracujá Escondidinho de frango Fruta	Cod. 128 Limonada com hortelã Lanchinho de carne moída Fruta

Programa de Alimentação Escolar - SME Plano Alimentar - GEO ANOS FINAIS - 2023

SEMANA A		Período: Maio a setembro			
	Desjejum	Colação	Almoço	Lanche II	Lanche III (sem forno)
2ª feira	Cod. 35 Leite batido com banana, mamão e aveia Fruta	Cod. 26 Suco integral	Cod. 451 Feijão Arroz Ovo mexido ou omelete Chuchu com vagem sauté Sobr. fruta	Cod. 146 Leite com café Cuscuz de tapioca Fruta	Cod. 146 Leite com café Cuscuz de tapioca Fruta
3ª feira	Cod. 102 Leite com café Pão com ovo mexido Fruta	Cod. 25 Suco de ma- racujá com cenoura	Cod. 426 Arroz Feijão carioca Carne refogada Farofa de couve Salada de tomate e pepino Sobr. fruta	Cod. 153 Suco de abacaxi com limão Pão com frango, Cenoura, maçã E cebola Fruta	Cod. 153 Suco de abaca- xi com limão Pão com fran- go, Cenoura, maçã E cebola Fruta
4ª feira	Cod. 133 Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Cod. 28 Suco de ma- racujá com mamão	Cod. 406 Arroz Feijão Frango Oriental (cenoura, abobrinha e couve-flor) Sobr. fruta	Cod. 99 Leite com café Bolo de laranja Fruta	Cod. 166 Leite com café Pão com ovo mexido Fruta
5ª feira	Cod. 114 Leite com café Pão com manteiga Fruta	Cod. 32 Suco de la- ranja com cenoura	Cod. 482 Arroz com cenoura Feijão Estrogonofe de frango Batata sauté Salada de alface Sobr. fruta	Cod. 149 Suco de maracujá Assado de frango Fruta	Cód. 83 Leite batido com banana e aveia Pão com man- teiga Fruta
6ª feira	Cod. 166 Leite com café Pão com ovo mexido Fruta	Cod. 27 Limonada com hortelã	Cod. 412 Arroz Feijão Frango ensopado Purê de batata do- ce Sobr. fruta	Cod. 161 Suco de laranja com mamão Pão com ovo e pastinha de cenou- ra Fruta	Cod. 161 Suco de laranja com mamão Pão com ovo e pastinha de cenoura Fruta

Programa de Alimentação Escolar - SME Plano Alimentar - GEO ANOS FINAIS - 2023

SEMANA B		Período: Maio a setembro			
	Desjejum	Colação	Almoço	Lanche II	Lanche III (sem forno)
2ª feira	Cód. 30 Leite batido com maçã e aveia Fruta	Cod. 26 Suco integral	Cod. 551 Arroz Feijão Ovo mexido ou o- melete Abóbora refogada Sobr. fruta	Cod. 51 Canjica Fruta	Cod. 51 Canjica Fruta
3ª feira	Cód. 133 Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Cod. 25 Suco de ma- racujá com cenoura	Cod. 453 Arroz Feijão Frango à caçadora (frango com cenoura) Aipim sauté Sobr. fruta	Cod. 158 Suco de maracujá Quibe de forno Salada de alface e tomate Fruta	Cod. 166 Leite com café Pão com ovo mexido Fruta
4ª feira	Cod. 173 Leite batido com abacate Fruta	Cod. 27 Limonada com hortelã	Cod. 411 Arroz Feijão Carné refogada Purê de inhame Sobr. fruta	Cod. 161 Suco de laranja com mamão Pão com ovo e cenoura Fruta	Cod. 161 Suco de laranja com mamão Pão com ovo e cenoura Fruta
5ª feira	Cod. 133 Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Cod 32 Suco de ma- racujá com mamão	Cod. 414 Arroz com cenoura Feijão Isclas de fígado Purê de batata Salada de alface Sobr. fruta	Cod. 128 Limonada com hortelã Lanchinho de car- ne moída Fruta	Cod. 128 Limonada com hortelã Lanchinho de carne moída Fruta
6ª feira	Cod. 114 Leite com café Pão com manteiga Fruta	Cod. 28 Suco de la- ranja com cenoura	Cod. 505 Arroz Feijão Frango guisado Escondidinho de abóbora com abo- brinha Salada de alface Sobr. fruta	Cod. 165 Leite com café Bolo de banana Fruta	Cod. 174 Leite com café Pão com fran- go, cenoura, maçã e cebola Fruta Fruta

Programa de Alimentação Escolar - SME Plano Alimentar - GEO ANOS FINAIS - 2023

SEMANA C						Período: Maio a setembro
	Desjejum	Colação	Almoço	Lanche II	Lanche III (sem forno)	
2ª feira	Cód. 30 Leite batido com maçã e aveia Fruta	Cod. 26 Suco integral	Cod. 535 Arroz Feijão Peixe gratinado com aipim Salada de feijão fradinho com tomate Sobr. fruta	Cod. 99 Leite com café Bolo de laranja Fruta	Cod. 146 Leite com café Cuscuz de tapioca Fruta	
3ª feira	Cód. 133 Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Cod. 25 Suco de maracujá com cenoura	Cod. 562 Arroz Feijão Omelete de legumes (repolho) Salada de abobrinha Sobr. fruta	Cod. 153 Suco de abacaxi com limão Pão com frango, cenoura, maçã e cebola Fruta	Cod. 153 Suco de abacaxi com limão Pão careca com frango, cenoura, maçã e cebola Fruta	
4ª feira	Cód. 89 Leite batido com banana e aveia Fruta	Cod. 27 Limonada com hortelã	Cod. 412 Arroz Feijão Frango ensopado Purê de batata doce Sobr. fruta	Cod. 146 Leite com café Cuscuz de tapioca Fruta	Cod. 166 Leite com café Pão com ovo mexido Fruta	
5ª feira	Cod. 83 Leite batido com banana e aveia Pão com manteiga Fruta	Cod. 28 Suco de maracujá com mamão	Cod. 414 Arroz com cenoura Feijão Isclas de fígado Purê de batata Salada de alface Sobr. fruta	Cod. 73 Leite batido com maçã Pão com ovo mexido Fruta	Cod. 73 Leite batido com maçã Pão com ovo mexido Fruta	
6ª feira	Cod. 173 Leite batido com abacate Fruta	Cod. 32 Suco de laranja com cenoura	Cod. 563 Arroz Feijão Frango ao molho Vagem refogada Beterraba cozida Sobr. fruta	Cod. 157 Suco de maracujá Escondidinho de carne Fruta	Cod. 162 Leite batido com banana Pão com patê de frango, feijão fradinho, tomate e salsa Fruta	

Programa de Alimentação Escolar - SME Plano Alimentar - GEO ANOS FINAIS - 2023

SEMANA D					
Período: Maio a setembro					
	Desjejum	Colação	Almoço	Lanche II	Lanche III (sem forno)
2ª feira	Cod. 62 Leite batido com banana, maçã e aveia Fruta	Cod. 26 Suco integral	Cod. 562 Arroz Feijão Omelete de legumes (repolho) Salada de abobrinha Sobr. fruta	Cod. 59 Arroz doce Fruta	Cod. 59 Arroz doce Fruta
3ª feira	Cod.114 Leite com café Pão com manteiga Fruta	Cod. 28 Suco de maracujá com mamão	Cod. 554 Feijão Risoto de frango (arroz, frango, vagem e cenoura) Salada de tomate Sobr. fruta	Cod. 158 Suco de maracujá Quibe de forno Salada de alface e tomate Fruta	Cod. 173 Leite batido com abacate Fruta
4ª feira	Cod. 73 Leite batido com maçã Pão com ovo mexido Fruta	Cod. 32 Suco de laranja com cenoura	Cod. 494 Arroz Feijão Carne colorida (carne, cenoura e ovo) Batata doce assada Salada de tomate Sobr. fruta	Cod. 167 Leite com café Bolo de fubá Fruta	Cód. 133 Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta
5ª feira	Cod. 166 Leite com café Pão com ovo mexido Fruta	Cod. 27 Limonada com hortelã	Cod. 482 Arroz com cenoura Feijão Estrogonofe de frango Batata sauté Salada de alface Sobr. fruta	Cod. 83 Leite batido com banana e aveia Pão com manteiga Fruta	Cód. 83 Leite batido com banana e aveia Pão com manteiga Fruta
6ª feira	Cód. 89 Leite batido com banana e aveia Fruta	Cod. 25 Suco de maracujá com cenoura	Cod. 532 Fusilli colorido (fusilli, cenoura, brócolis e tomate) Feijão Frango refogado Sobr. fruta	Cod. 151 Limonada com hortelã Pão com omelete Fruta	Cod. 151 Limonada com hortelã Pão com omelete Fruta

Programa de Alimentação Escolar - SME Plano Alimentar - GEO ANOS FINAIS - 2023

Lanche pré competição	Ceia de Natal GEO
<p>Cod. 141 Suco de frutas individual</p> <p>Biscoito individual doce</p> <p>Torrada salgada individual</p> <p>Queijo processado UHT</p> <p>Fruta</p> <p>Água mineral (500ml)</p>	<p>Cod. 82 Arroz à grega</p> <p>Feijão carioca</p> <p>Frango assado ao molho de laranja</p> <p>Batata assada</p> <p>Salada de alface e tomate</p> <p>Salada de frutas com iogurte</p> <p>Suco de uva</p>



**Programa Nacional de Alimentação Escolar
Prefeitura da Cidade do Rio de Janeiro**

Guia Alimentar

PLANO ALIMENTAR - ANEXO 8

**GEC/GEA/GEM/GENTE/GET/CÍVICO
MILITAR - 2023**

Este material é parte integrante do Guia Alimentar
do Programa Nacional de Alimentação Escolar
destinado às Escolas Municipais da
Cidade do Rio de Janeiro - SME - 2023

UNIDADE DE NUTRIÇÃO ANNES DIAS

S/IVISA-RIO/CTATS/UNAD

REVISÃO - 2025

Programa de Alimentação Escolar - SME
Plano Alimentar - GEC/GEA/GEM/GENTE/GET/CÍVICO MILITAR - 2023

SEMANA A		Período: Janeiro a abril / Outubro a dezembro	
	Desjejum	Almoço	Lanche IV
2ª feira	Cod. 62 Leite batido com banana, maçã e aveia Fruta	Cod. 551 Arroz Feijão Ovo mexido ou omelete Abóbora refogada Sobr. fruta	Cód. 146 Leite com café Cuscuz de Tapioca Fruta
3ª feira	Cod. 114 Leite com café Pão com manteiga Fruta	Cod. 508 Arroz Feijão Frango com cenoura Salada de batata e repolho roxo Sobr. fruta	Cód. 166 Leite com café Pão com ovo mexido Fruta
4ª feira	Cod. 166 Leite com café Pão com ovo mexido Fruta	Cod. 445 Arroz Feijão Frango com quiabo Abóbora refogada, assada ou purê de abóbora Sobr. fruta	Cod. 175 Leite com café Pão com pastinha de tomate e orégano Fruta
5ª feira	Cod. 114 Leite com café Pão com manteiga Fruta	Cod. 450 Arroz Feijão Frango ao molho Abobrinha, berinjela e abóbora refogada Sobr. fruta	Cod. 89 Leite batido com banana e aveia Fruta
6ª feira	Cod. 133 Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Cod. 426 Arroz Feijão carioca Isclas de carne Farofa de couve Sobr. fruta	Cod. 114 Leite com café Pão com manteiga Fruta

Programa de Alimentação Escolar - SME
Plano Alimentar - GEC/GEA/GEM/GENTE/GET/CÍVICO MILITAR - 2023

SEMANA B		Período: Janeiro a abril / Outubro a dezembro	
	Desjejum	Almoço	Lanche IV
2ª feira	Cód. 30 Leite batido com maçã e aveia Fruta	Cod. 560 Arroz Feijão Omelete ou ovo mexido Salada de beterraba, vagem e chuchu Sobr. fruta	Cód. 51 Canjica Fruta
3ª feira	Cód. 133 Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Cod. 357 Arroz com cenoura Feijão Estrogonofe de carne Batata sauté ou assada Sobr. fruta	Cod. 166 Leite com café Pão com ovo mexido Fruta
4ª feira	Cód. 114 Leite com café Pão com manteiga Fruta	Cod. 445 Arroz Feijão Frango com quiabo Abóbora refogada, assada ou purê de abóbora Sobr. fruta	Cod. 174 Leite com café Pão com frango, cenoura, maçã e cebola Fruta
5ª feira	Cod. 73 Leite batido com maçã Pão com ovo mexido Fruta	Cod. 408 Arroz Feijão Frango refogado Farofa de beterraba Sobr. fruta	Cod. 89 Leite batido com banana e aveia Fruta
6ª feira	Cod. 114 Leite com café Pão com manteiga Fruta	Cod. 394 Espaguete à Primavera (abobrinha, brócolis e repolho) Feijão Frango guisado Sobr. fruta	Cód. 176 Leite com café Pão com ovo e cenoura Fruta

Programa de Alimentação Escolar - SME
Plano Alimentar - GEC/GEA/GEM/GENTE/GET/CÍVICO MILITAR - 2023

SEMANA C		Período: Janeiro a abril / Outubro a dezembro	
	Desjejum	Almoço	Lanche IV
2ª feira	Cód. 30 Leite batido com maçã e aveia Fruta	Cod. 497 Arroz Feijão Escondidinho de peixe (purê de batata e peixe) Beterraba cozida e chuchu sauté Sobr. fruta	Cod. 146 Leite com café Cuscuz de tapioca Fruta
3ª feira	Cód. 114 Leite com café Pão com manteiga Fruta	Cod. 408 Arroz Feijão Frango refogado Farofa de beterraba Sobr. fruta	Cod. 162 Leite batido com banana Pão com patê de frango, feijão fradinho, cenoura e tomate Fruta
4ª feira	Cod. 133 Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Cod. 443 Arroz Feijão Isclas de fígado aceboladas Batata assada ou sauté Sobr. fruta	Cód. 161 Suco de laranja com mamão Pão com ovo e cenoura Fruta
5ª feira	Cod. 73 Leite batido com maçã Pão com ovo mexido Fruta	Cod. 505 Arroz Feijão Frango guisado Escondidinho de abóbora com abobrinha Sobr. fruta	Cod. 35 Leite batido com banana, mamão e aveia Fruta
6ª feira	Cod. 83 Leite batido com banana e aveia Pão com manteiga Fruta	Cod. 437 Arroz Feijão Picadinho de carne Jardineira de legumes (chuchu, cenoura e couve) Sobr. fruta	Cód. 166 Leite com café Pão com ovo mexido Fruta

Programa de Alimentação Escolar - SME
Plano Alimentar - GEC/GEA/GEM/GENTE/GET/CÍVICO MILITAR - 2023

SEMANA D		Período: Janeiro a abril / Outubro a dezembro	
	Desjejum	Almoço	Lanche IV
2ª feira	Cod. 72 Leite batido com maracujá e banana Fruta	Cod. 420 Arroz com cenoura e passas Feijão Ovo mexido Batata em camadas Sobr. fruta	Cód. 89 Leite batido com banana e aveia Fruta
3ª feira	Cod. 166 Leite com café Pão com ovo mexido Fruta	Cod. 508 Arroz Feijão Frango com cenoura Salada de batata e repolho roxo Sobr. fruta	Cod. 59 Arroz doce Fruta
4ª feira	Cod. 133 Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Cod. 470 Arroz Feijão Escondidinho de frango (batata Inglesa e frango) Salada de cenoura e tomate Sobr. fruta	Cod. 166 Leite com café Pão com ovo mexido Fruta
5ª feira	Cod. 114 Leite com café Pão com manteiga Fruta	Cod. 500 Feijão Macarrão nutritivo (cenoura, brócolis e abobrinha) Carne moída Sobr. fruta	Cod. 177 Leite batido com banana Pão com ovo e cenoura Fruta
6ª feira	Cód. 133 Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Cod. 486 Arroz Feijão Frango ensopado Repolho sauté Sobr. fruta	Cod. 73 Leite batido com maçã Pão com ovo mexido Fruta

Programa de Alimentação Escolar - SME
Plano Alimentar - GEC/GEA/GEM/GENTE/GET/CÍVICO MILITAR - 2023

SEMANA A		Período: Maio a setembro	
	Desjejum	Almoço	Lanche IV
2ª feira	Cod. 35 Leite batido com banana, mamão e aveia Fruta	Cod. 451 Arroz Feijão Ovo mexido ou omelete Chuchu com vagem sauté Sobr. fruta	Cod. 146 Leite com café Cuscuz de tapioca Fruta
3ª feira	Cód. 102 Leite com café Pão com ovo mexido Fruta	Cod. 426 Arroz Feijão carioca Carne refogada Farofa de couve Sobr. fruta	Cod. 177 Leite com banana Pão com ovo e cenoura Fruta
4ª feira	Cod. 133 Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Cod. 406 Arroz Feijão Frango oriental (cenoura, abobrinha e couve-flor) Sobr. fruta	Cod. 175 Leite com café Pão com pastinha de tomate e orégano Fruta
5ª feira	Cod. 114 Leite com café Pão careca com manteiga Fruta	Cod. 482 Arroz com cenoura Feijão Estrogonofe de frango Batata sauté Sobr. fruta	Cód. 89 Leite batido com banana e aveia Fruta
6ª feira	Cod. 166 Leite com café Pão com ovo mexido Fruta	Cod. 412 Arroz Feijão Frango ensopado Purê de batata doce Sobr. fruta	Cod. 114 Leite com café Pão com manteiga Fruta

Programa de Alimentação Escolar - SME
Plano Alimentar - GEC/GEA/GEM/GENTE/GET/CÍVICO MILITAR - 2023

SEMANA B		Período: Maio a setembro	
	Desjejum	Almoço	Lanche IV
2ª feira	Cód. 30 Leite batido com maçã e aveia Fruta	Cod. 551 Arroz Feijão Ovo mexido ou omelete Abóbora refogada Sobr. fruta	Cód. 89 Leite batido com banana e aveia Fruta
3ª feira	Cód. 133 Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Cod. 453 Arroz Feijão Frango à caçadora (frango com cenoura) Aipim sauté Sobr. fruta	Cod. 166 Leite com café Pão com ovo mexido Fruta
4ª feira	Cód. 173 Leite batido com abacate Fruta	Cod. 411 Arroz Feijão Carne refogada Purê de inhame Sobr. fruta	Cod. 51 Canjica Fruta
5ª feira	Cod. 133 Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Cod. 414 Arroz Feijão Isclas de fígado Purê de batata Sobr. fruta	Cod. 174 Leite com café Pão com frango, cenoura, maçã e cebola Fruta
6ª feira	Cod. 114 Leite com café Pão com manteiga Fruta	Cod. 505 Arroz Feijão Frango guisado Escondidinho de abóbora com abobrinha Sobr. fruta	Cód. 176 Leite com café Pão com ovo e cenoura Fruta

Programa de Alimentação Escolar - SME
Plano Alimentar - GEC/GEA/GEM/GENTE/GET/CÍVICO MILITAR - 2023

SEMANA C		Período: Maio a setembro	
	Desjejum	Almoço	Lanche IV
2ª feira	Cód. 30 Leite batido com maçã e aveia Fruta	Cod. 535 Arroz Feijão Peixe gratinado Aipim Salada de cenoura ralada com tomate Sobr. fruta	Cod. 146 Leite com café Cuscuz de tapioca Fruta
3ª feira	Cód. 133 Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta	Cod. 562 Arroz Feijão Omelete de legumes (repolho) Salada de abobrinha Sobr. fruta	Cod. 162 Leite batido com banana Pão com patê de frango, feijão fradinho, tomate e salsa Fruta
4ª feira	Cód. 89 Leite batido com banana e aveia Fruta	Cod. 412 Arroz Feijão Frango ensopado Purê de batata doce Sobr. fruta	Cod. 177 Leite com banana Pão com ovo e cenoura Fruta
5ª feira	Cod. 83 Leite batido com banana e aveia Pão com manteiga Fruta	Cod. 414 Arroz Feijão Isclas de fígado Purê de batata Sobr. fruta	Cod. 166 Leite com café Pão com ovo mexido Fruta
6ª feira	Cod. 173 Leite batido com abacate Fruta	Cod. 563 Arroz Feijão Frango refogado Vagem refogada Beterraba cozida Sobr. fruta	Cod. 174 Leite com café Pão com frango, cenoura, maçã e cebola Fruta

Programa de Alimentação Escolar - SME
Plano Alimentar - GEC/GEA/GEM/GENTE/GET/CÍVICO MILITAR - 2023

SEMANA D		Período: Maio a setembro	
	Desjejum	Almoço	Lanche IV
2ª feira	Cod. 62 Leite batido com banana, maçã e aveia Fruta	Cod. 562 Arroz Feijão Omelete de legumes (repolho) Salada de abobrinha Sobr. fruta	Cód. 89 Leite batido com banana e aveia Fruta
3ª feira	Cod. 114 Leite com café Pão com manteiga Fruta	Cod. 554 Feijão Risoto de frango (arroz, frango, vagem e cenoura) Salada de beterraba cozida Sobr. fruta	Cód. 59 Arroz doce Fruta
4ª feira	Cod. 73 Leite batido com maçã Pão com ovo mexido Fruta	Cod. 494 Arroz Feijão Carne colorida (carne, cenoura e ovo) Batata doce assada Sobr. fruta	Cod. 177 Leite com banana Pão com ovo e cenoura Fruta
5ª feira	Cod. 166 Leite com café Pão com ovo mexido Fruta	Cod. 482 Arroz com cenoura Feijão Estrogonofe de frango Batata sauté Sobr. fruta	Cod. 62 Leite batido com banana, maçã e aveia Fruta
6ª feira	Cód. 89 Leite batido com banana e aveia Fruta	Cod. 532 Feijão Fusilli colorido (cenoura e brócolis) Frango refogado Sobr. fruta	Cod. 177 Leite com banana Pão com ovo e cenoura Fruta

Programa de Alimentação Escolar - SME
Plano Alimentar - GEC/GEA/GEM/GENTE/GET/CÍVICO MILITAR - 2023

Ceia de Natal	Lanche para atividades externas
<p>Cod. 85</p> <p>Arroz à grega</p> <p>Feijão carioca</p> <p>Frango ao molho de laranja</p> <p>Batata sauté ou assada</p> <p>Salada de alface e tomate</p> <p>Salada de frutas</p> <p>Suco de uva</p>	<p>Cod. 143</p> <p>Suco de frutas individual</p> <p>Biscoito individual salgado</p> <p>Queijo processado UHT</p> <p>Fruta</p> <p>Água mineral (500ml)</p>



**Programa Nacional de Alimentação Escolar
Prefeitura da Cidade do Rio de Janeiro**

Guia Alimentar

PLANO ALIMENTAR - ANEXO 9

EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS EJA - 2023

Este material é parte integrante do Guia Alimentar do Programa Nacional de Alimentação Escolar destinado às Escolas Municipais da Cidade do Rio de Janeiro - SME - 2023

UNIDADE DE NUTRIÇÃO ANNES DIAS

S/IVISA-RIO/CTATS/UNAD

REVISÃO - 2025

Programa de Alimentação Escolar - SME Plano Alimentar - EJA - 2023

SEMANA A		Período: Janeiro a abril / Outubro a dezembro	
	Refeição Láctea	Almoço	Lanche v
2ª feira	Cod. 91 Leite batido com banana e mamão	Cod. 551 Arroz Feijão Ovo mexido ou omelete Abóbora refogada Sobr. fruta	Cód. 89 Leite batido com banana e aveia Fruta
3ª feira	Cod. 114 Leite com café Pão com manteiga	Cod. 508 Arroz Feijão Frango com cenoura Salada de batata e repolho roxo Sobr. fruta	Cód. 163 Leite batido com iogurte natural, maçã e banana Pão com manteiga Fruta
4ª feira	Cod. 62 Leite batido com banana, maçã e aveia	Cod. 445 Arroz Feijão Frango com quiabo Abóbora refogada, assada ou purê de abóbora Sobr. fruta	Cod. 73 Leite batido com maçã Pão com ovo mexido Fruta
5ª feira	Cod. 71 Mingau de aveia	Cod. 450 Arroz Feijão Frango ao molho Abobrinha, berinjela e abóbora refogada Sobr. fruta	Cod. 35 Leite batido com banana, mamão e aveia Fruta
6ª feira	Cod. 90 Leite batido com banana	Cod. 426 Arroz Feijão carioca Isclas de carne Farofa de couve Sobr. fruta	Cod. 166 Leite com café Pão com ovo mexido Fruta

Programa de Alimentação Escolar - SME Plano Alimentar - EJA - 2023

SEMANA B		Período: Janeiro a abril / Outubro a dezembro	
	Refeição Láctea	Almoço	Lanche V
2ª feira	Cód. 137 Leite batido com iogurte natural, maçã e banana	Cod. 560 Arroz Feijão Omelete ou ovo mexido Salada de beterraba, vagem e chuchu Sobr. fruta	Cód. 35 Leite batido com mamão, banana e aveia Fruta
3ª feira	Cód. 114 Leite café Pão com manteiga	Cod. 357 Arroz com cenoura Feijão Estrogonofe de carne Batata sauté ou assada Sobr. fruta	Cod. 73 Leite batido com maçã Pão com ovo mexido Fruta
4ª feira	Cód. 89 Leite batido com banana e aveia	Cod. 445 Arroz Feijão Frango com quiabo Abóbora refogada, assada ou purê de abóbora Sobr. fruta	Cod. 83 Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta
5ª feira	Cod. 114 Leite com café Pão com manteiga	Cod. 408 Arroz Feijão Frango refogado Farofa de beterraba Sobr. fruta	Cod. 137 Leite batido com iogurte natural, maçã e banana Fruta
6ª feira	Cod. 91 Leite batido com banana e mamão	Cod. 394 Espaguete à Primavera (abobrinha, brócolis e repolho roxo) Feijão Frango guisado Sobr. fruta	Cód. 166 Leite com café Pão com ovo mexido Fruta

Programa de Alimentação Escolar - SME Plano Alimentar - EJA - 2023

SEMANA C		Período: Janeiro a abril / Outubro a dezembro	
	Refeição Láctea	Almoço	Lanche V
2^a feira	Cód. 89 Leite batido com banana e aveia	Cod. 497 Arroz Feijão Escondidinho de peixe (purê de batata inglesa e peixe) Beterraba cozida com chuchu sauté Sobr. fruta	Cod. 35 Leite batido com banana, mamão e aveia Fruta
3^a feira	Cod.71 Mingau de aveia	Cod. 408 Arroz Feijão Frango refogado Farofa de beterraba Sobr. fruta	Cod. 161 Suco de laranja com mamão Pão com ovo e cenoura Fruta
4^a feira	Cod. 91 Leite batido com banana e mamão	Cod. 443 Arroz Feijão Isclas de fígado aceboladas Batata assada ou sauté Sobr. fruta	Cód. 137 Leite batido com iogurte natural, maçã e banana Fruta
5^a feira	Cod. 114 Leite com café Pão com manteiga	Cod. 505 Arroz Feijão Frango guisado Escondidinho de abóbora com abobrinha Sobr. fruta	Cod. 83 Leite batido com banana e aveia Pão com manteiga Fruta
6^a feira	Cod. 137 Leite batido com iogurte natural, maçã e banana	Cod. 437 Arroz Feijão Picadinho de carne Jardineira de legumes (chuchu, cenoura e couve) Sobr. fruta	Cód. 178 Leite batido com iogurte natural, maçã e banana Pão com patê de frango, feijão fradinho, cenoura e tomate Fruta

Programa de Alimentação Escolar - SME Plano Alimentar - EJA - 2023

SEMANA D		Período: Janeiro a abril / Outubro a dezembro	
	Refeição Láctea	Almoço	Lanche V
2ª feira	Cod. 62 Leite batido com banana, maçã e aveia	Cod. 420 Arroz com cenoura e passas Feijão Ovo mexido Batata em camadas Sobr. fruta	Cód. 137 Leite batido com iogurte natural, maçã e banana Fruta
3ª feira	Cod. 114 Leite com café Pão com manteiga	Cod. 508 Arroz Feijão Frango com cenoura Salada de batata e repolho roxo Sobr. fruta	Cod. 89 Leite batido com banana e aveia Fruta
4ª feira	Cod. 89 Leite batido com banana e aveia	Cod. 470 Arroz Feijão Escondidinho de frango (batata inglesa e frango) Salada de cenoura e tomate Sobr. fruta	Cod. 73 Leite batido com maçã Pão com ovo mexido Fruta
5ª feira	Cod. 114 Leite com café Pão com manteiga	Cod. 500 Macarrão nutritivo (cenoura, brócolis e abobrinha) Feijão Carne moída Sobr. fruta	Cod. 72 Leite batido com mara- cujá e banana Fruta
6ª feira	Cód. 72 Leite batido com maracu- já e banana	Cod. 486 Arroz Feijão Frango ensopado Repolho sauté Sobr. fruta	Cod. 166 Leite com café Pão com ovo mexido Fruta

Programa de Alimentação Escolar - SME Plano Alimentar - EJA - 2023

SEMANA A		Período: maio a setembro	
	Refeição Láctea	Almoço	Lanche v
2ª feira	Cod. 89 Leite batido com banana e aveia	Cod. 451 Arroz Feijão Ovo mexido ou omelete Chuchu com vagem sauté Sobr. fruta	Cód. 35 Leite batido com banana, mamão e aveia Fruta
3ª feira	Cod. 114 Leite com café Pão com manteiga	Cod. 426 Arroz Feijão carioca Carne refogada Farofa de couve Sobr. fruta	Cód. 89 Leite batido com banana e aveia Fruta
4ª feira	Cod. 71 Mingau de aveia	Cod. 406 Arroz Feijão Frango oriental (cenoura, abobrinha e couve-flor) Repolho à mineira Sobr. fruta	Cod. 177 Leite com banana Pão com ovo e cenoura Fruta
5ª feira	Cod. 90 Leite batido com banana	Cod. 482 Arroz com cenoura Feijão Estrogonofe de frango Batata sauté Sobr. fruta	Cod. 163 Leite batido com iogurte natural, maçã e banana Pão com manteiga Fruta
6ª feira	Cod. 173 Leite batido com abacate	Cod. 412 Arroz Feijão Frango ensopado Purê de batata doce Sobr. fruta	Cod. 166 Leite com café Pão com ovo mexido Fruta

Programa de Alimentação Escolar - SME Plano Alimentar - EJA - 2023

SEMANA B		Período: maio a setembro	
	Refeição Láctea	Almoço	Lanche V
2ª feira	Cód. 91 Leite batido com banana, mamão	Cod. 551 Arroz Feijão Ovo mexido ou Omelete Abóbora refogada Sobr. fruta	Cód. 137 Leite batido com iogurte natural, maçã e banana Fruta
3ª feira	Cód. 114 Leite com café Pão com manteiga	Cod. 453 Arroz Feijão Frango à caçadora (frango com cenoura) Aipim sauté Sobr. fruta	Cod. 177 Leite com banana Pão com ovo e cenoura Fruta
4ª feira	Cód. 137 Leite batido com iogurte natural, maçã e banana	Cod. 411 Arroz Feijão Carne refogada Purê de inhame Sobr. fruta	Cod. 35 Leite batido com mamão, banana e aveia Fruta
5ª feira	Cod. 114 Leite com café Pão com manteiga	Cod. 414 Arroz Feijão Isca de fígado Purê de batata Sobr. fruta	Cod. 83 Leite batido com banana Pão com manteiga Fruta
6ª feira	Cod. 89 Leite batido com banana e aveia	Cod. 505 Arroz Feijão Frango guisado Escondidinho de abóbora com abobrinha Sobr. fruta	Cód. 166 Leite com café Pão com ovo mexido Fruta

Programa de Alimentação Escolar - SME Plano Alimentar - EJA - 2023

SEMANA C		Período: maio a setembro	
	Refeição Láctea	Almoço	Lanche V
2^a feira	Cód. 89 Leite batido com banana e aveia	Cod. 535 Arroz Feijão Peixe (gratinado com aipim) Salada de cenoura ralada com tomate Sobr. fruta	Cod. 35 Leite batido com banana, mamão e aveia Fruta
3^a feira	Cod. 71 Mingau de aveia	Cod. 562 Arroz Feijão Omelete de legumes (repolho) Salada de abobrinha Sobr. fruta	Cod. 161 Suco de laranja com mamão Pão com ovo e cenoura Fruta
4^a feira	Cod. 173 Leite batido com abacate	Cod. 412 Arroz Feijão Frango ensopado Purê de batata doce Sobr. fruta	Cód. 137 Leite batido com iogurte natural, maçã e banana Fruta
5^a feira	Cod. 114 Leite com café Pão com manteiga	Cod. 414 Arroz Feijão Isca de fígado Purê de batata Sobr. fruta	Cod. 83 Leite batido com banana e aveia Pão com manteiga Fruta
6^a feira	Cod. 137 Leite batido com iogurte natural, maçã e banana	Cod. 563 Arroz Feijão Frango ao molho Vagem refogada com beterraba Sobr. fruta	Cód. 178 Leite batido com iogurte natural, maçã e banana Pão com manteiga Fruta

Programa de Alimentação Escolar - SME Plano Alimentar - EJA - 2023

SEMANA D		Período: maio a setembro	
	Refeição Láctea	Almoço	Lanche V
2ª feira	Cod. 137 Leite batido com iogurte natural, maçã e banana	Cod. 562 Arroz Feijão Omelete de legumes (repolho) Salada de abobrinha Sobr. fruta	Cód. 137 Leite batido com iogurte natural, maçã e banana Fruta
3ª feira	Cod. 114 Leite com café Pão com manteiga	Cod. 554 Feijão carioca Risoto de frango (arroz, frango, vagem e cenoura) Salada de beterraba cozida Sobr. fruta	Cod. 89 Leite batido com banana e aveia Fruta
4ª feira	Cod. 89 Leite batido com banana e aveia	Cod. 494 Arroz Feijão Carne colorida (carne, cenoura e ovo) Batata doce assada Sobr. fruta	Cod. 177 Leite com banana Pão com ovo e cenoura Fruta
5ª feira	Cod. 90 Leite batido com banana	Cod. 482 Arroz com cenoura Feijão Estrogonofe de frango Batata sauté Sobr. fruta	Cod. 173 Leite batido com abacate Fruta
6ª feira	Cód. 91 Leite batido com banana, mamão	Cod. 532 Feijão Frango refogado Fusilli colorido (cenoura e brócolis) Sobr. fruta	Cod. 166 Leite com café Pão com ovo mexido Fruta

**Programa Nacional de Alimentação Escolar
Prefeitura da Cidade do Rio de Janeiro**

Guia Alimentar

PLANO ALIMENTAR - ANEXO 10

Comunicado sobre necessidades especiais na alimentação

Este material é parte integrante do Guia Alimentar do Programa Nacional de Alimentação Escolar destinado às Escolas Municipais da Cidade do Rio de Janeiro - SME - 2023

UNIDADE DE NUTRIÇÃO ANNES DIAS

S/IVISA-RIO/CTATS/UNAD

REVISÃO - 2025



PREFEITURA DA CIDADE DO RIO DE JANEIRO
Secretaria Municipal de Saúde
S/IVISA-RIO/CTATS/UNAD

COMUNICADO S/IVISA-RIO/CTATS/UNAD Nº 01/2023

Rio de Janeiro, 02 de janeiro de 2023.

E/CTIL/CAE/CRE
Unidades de Ensino

Assunto: Orientações para atendimento aos alunos que ***necessitem de atenção nutricional individualizada, em virtude de estado ou de condição de saúde específica.***

Sr(a) Diretor(a)

Estamos encaminhando orientações com a finalidade de otimizar o atendimento às crianças que necessitem de acompanhamento nutricional diferenciado. O **Comunicado Nº02/2023** deverá ser entregue aos pais/responsável (s) dos alunos, para no ato da consulta com médico ou nutricionista, ser preenchido pelo profissional de saúde que acompanha a criança.

Esclarecemos que o documento disponibilizado pelo Profissional de Saúde deverá estar **legível**, conter o ***nome da Unidade de Saúde, nome da criança, data de nascimento, data da consulta, assinatura e carimbo do médico e/ou nutricionista e obrigatoriamente estar descrito o diagnóstico e a prescrição ou orientação alimentar.***

O responsável pelo menor deverá manter informada a Direção da Unidade de Ensino sempre que houver mudança no tratamento, no estado de saúde ou quando houver indicação de alta. A Direção da Unidade deverá encaminhar essas informações ao INAD para que sejam feitas as alterações necessárias. Deverá informar também o tempo de permanência do aluno na Unidade de Ensino.

Será solicitado novo documento Médico/Nutricional, bem como informações complementares, sempre que houver necessidade por parte dos Nutricionistas do Instituto de Nutrição Annes Dias.

Colocamo-nos à disposição para quaisquer esclarecimentos.

Atenciosamente,

Unidade de Nutrição Annes Dias
S/IVISA-RIO/CTATS/UNAD



PREFEITURA DA CIDADE DO RIO DE JANEIRO
Secretaria Municipal de Saúde
Instituto Municipal de Vigilância Sanitária, Vigilância de Zoonoses e de Inspeção Agropecuária
Coordenadoria Técnica de Avaliação de Tecnologia em Saúde e Insumos Estratégicos
Unidade de Nutrição Annes Dias

COMUNICADO S/IVISA-RIO/CTATS/UNAD Nº 02/2023

Rio de Janeiro, 02 de janeiro de 2023.

E/CTIL/CAE/CRE
Unidades de Ensino

Assunto: Alunos matriculados na rede municipal de ensino da Prefeitura da Cidade do Rio de Janeiro, que *necessitem de atenção nutricional individualizada, em virtude de estado ou de condição de saúde específica*, atendidos pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar.

Sr(a) Profissional de Saúde,

Estamos encaminhando orientações com a finalidade de otimizar o atendimento às crianças que necessitem de acompanhamento nutricional diferenciado.

O PNAE (Programa Nacional de Alimentação Escolar) atende a todos os alunos matriculados na rede Municipal de Ensino do Município do Rio de Janeiro, com o objetivo de garantir o acesso a uma alimentação saudável visando a promoção da saúde e pleno desenvolvimento físico e mental, **inclusive aos que necessitem de atenção específica**. Este programa tem como premissa básica a alimentação como direito humano.

“Para os alunos que necessitem de atenção nutricional individualizada em virtude de estado ou de condição de saúde específica, será elaborado cardápio especial com base em recomendações médicas e nutricionais, avaliação nutricional e demandas nutricionais diferenciadas, conforme regulamento”. - Lei 12.982 de 28/05/2014, Art. 1º, § 2º.

Todos os alunos recebem alimentação adequada à sua faixa etária, suas necessidades nutricionais e tempo de permanência na unidade escolar.

Esclarecemos que nos casos **excepcionais** de crianças com necessidades nutricionais específicas, para viabilizar e acompanhar as adequações que se fizerem necessárias no plano alimentar oferecido na Unidade de Ensino, solicitamos que seja preenchido no receituário, em letra **legível**, os seguintes dados:

- Unidade de Saúde e telefone
- Nome da criança; data de nascimento
- Diagnóstico
- Prescrição/orientação Nutricional
- Duração do tratamento (em casos transitórios por período curto)
- Data da consulta
- Assinatura do profissional de saúde e carimbo.

Colocamo-nos à disposição para quaisquer esclarecimentos.

Atenciosamente,

**Programa Nacional de Alimentação Escolar
Prefeitura da Cidade do Rio de Janeiro**

Guia Alimentar

PLANO ALIMENTAR - ANEXO 11

**Tabela da Composição Nutricional
dos cardápios - 2023**

Este material é parte integrante do Guia Alimentar
do Programa Nacional de Alimentação Escolar
destinado às Escolas Municipais da
Cidade do Rio de Janeiro - SME - 2023

UNIDADE DE NUTRIÇÃO ANNES DIAS

S/IVISA-RIO/CTATS/UNAD

SEGMENTO 1—TURNO ÚNICO—VERÃO

Análise da composição nutricional dos cardápios destinados aos alunos nas Unidades de Educação básica, com idade entre 4 a 5 anos, atendidos no Programa Nacional de Alimentação Escolar na Pre-

DESJEJUM

Cardápio	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídeos
Cód. 30	180,84	28,04	6,49	5,11
Cód. 62	150,66	21,69	6,03	4,75
Cód. 72	128,76	17,87	5,33	4,38
Cód. 73	258,02	34,77	11,08	8,16
Cód. 83	256,10	39,11	8,38	7,55
Cód. 114	233,16	33,37	7,93	7,49
Cód. 133	240,34	36,45	7,83	7,21
Cód. 166	265,86	33,82	11,41	9,22

ALMOÇO

Cardápio	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídeos
Cód. 357	365,72	45,5	16,59	12,94
Cód. 394	315,01	32,55	16,1	13,5
Cód. 408	374,57	49,79	16,02	12,12
Cód. 420	379,63	45,26	14,42	15,64
Cód. 426	390,99	49,55	17,92	13,2
Cód. 437	345,56	41,17	16,15	12,76
Cód.443	370,08	41,31	16,3	13,12
Cód.445	364,93	42,64	14,77	15,00
Cód. 450	342,35	41,83	16,12	12,16
Cód. 470	367,39	45,27	16,55	13,32
Cód. 486	335,54	40,34	15,79	12,09
Cód. 497	380,69	49,45	16,49	13,2
Cód.500	330,73	33,44	17,31	14,35
Cód. 505	346,42	42,68	16,29	12,22
Cód. 508	345,44	43,84	11,91	13,57
Cód. 551	370,34	42,60	14,21	15,77
Cód. 560	369,79	42,10	14,13	15,90

SEGMENTO 1—TURNO ÚNICO (CONTINUAÇÃO) - VERÃO

LANCHE IV

Cardápio	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídeos
Cód.35	144,08	20,67	5,89	4,57
Cód. 51	275,28	40,66	9,31	8,48
Cód. 59	212,33	37,80	5,49	4,36
Cód. 73	258,02	34,57	11,08	8,16
Cód. 89	143,85	20,66	5,85	4,56
Cód. 102	265,86	33,82	11,41	9,22
Cód. 114	233,16	33,37	7,93	7,49
Cód. 146	211,68	32,99	7,22	6
Cód. 161	210,77	38,46	6,31	4
Cód. 162	241,86	39,6	8,89	5,60
Cód. 174	259,74	35,41	11,10	8,12
Cód. 175	227,9	34,5	8,25	6,27
Cód. 176	252,61	33,94	10,12	8,34
Cód. 177	266,28	38,74	10,1	8,06

SEGMENTO 1—PARCIAL MANHÃ—VERÃO

Análise da composição nutricional dos cardápios destinados aos alunos nas Unidades de Educação básica, com idade 4-5 anos, atendidos no Programa Nacional de Alimentação Escolar na Prefeitura

REFEIÇÃO LÁCTEA

Cardápio	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídeos
Cód. 62	150,66	21,69	6,03	4,75
Cód. 71	171,57	24,29	6,86	5,39
Cód. 72	128,76	17,87	5,33	4,38
Cód. 89	143,85	20,66	5,85	4,56
Cód.90	121,60	16,27	5,21	4,21
Cód.91	126,75	17,58	5,32	4,23
Cód. 114	233,16	33,37	7,93	7,49
Cód.137	128,43	17,96	5,39	4,24

ALMOÇO

Cardápio	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídeos
Cód. 357	365,72	45,5	16,59	12,94
Cód. 394	315,01	32,55	16,1	13,5
Cód. 408	374,57	49,79	16,02	12,12
Cód. 420	379,63	45,26	14,42	15,64
Cód. 426	390,99	49,55	17,92	13,2
Cód. 437	345,56	41,17	16,15	12,76
Cód.443	370,08	41,31	16,3	13,12
Cód.445	364,93	42,64	14,77	15,00
Cód. 450	342,35	41,83	16,12	12,16
Cód. 470	367,39	45,27	16,55	13,32
Cód. 486	335,54	40,34	15,79	12,09
Cód. 497	380,69	49,45	16,49	13,2
Cód.500	330,73	33,44	17,31	14,35
Cód. 505	346,42	42,68	16,29	12,22
Cód. 508	345,44	43,84	11,91	13,57
Cód. 551	370,34	42,60	14,21	15,77
Cód. 560	369,79	42,10	14,13	15,90

SEGMENTO 1—PARCIAL TARDE—VERÃO

Análise da composição nutricional dos cardápios destinados aos alunos nas Unidades de Educação básica, com idade 4-5 anos, atendidos no Programa Nacional de Alimentação Escolar na Prefeitura

ALMOÇO

Cardápio	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídeos
Cód. 357	365,72	45,5	16,59	12,94
Cód. 394	315,01	32,55	16,1	13,5
Cód. 408	374,57	49,79	16,02	12,12
Cód. 420	379,63	45,26	14,42	15,64
Cód. 426	390,99	49,55	17,92	13,2
Cód. 437	345,56	41,17	16,15	12,76
Cód.443	370,08	41,31	16,3	13,12
Cód.445	364,93	42,64	14,77	15,00
Cód. 450	342,35	41,83	16,12	12,16
Cód. 470	367,39	45,27	16,55	13,32
Cód. 486	335,54	40,34	15,79	12,09
Cód. 497	380,69	49,45	16,49	13,2
Cód.500	330,73	33,44	17,31	14,35
Cód. 505	346,42	42,68	16,29	12,22
Cód. 508	345,44	43,84	11,91	13,57
Cód. 551	370,34	42,60	14,21	15,77
Cód. 560	369,79	42,10	14,13	15,90

LANCHE I

Cardápio	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídeos
Cód. 35	144,08	20,67	5,89	4,57
Cód. 62	150,66	21,69	6,03	4,75
Cód. 72	128,76	17,87	5,33	4,38
Cód. 89	143,85	20,66	5,85	4,56
Cód. 90	121,60	16,27	5,21	4,21
Cód. 91	126,75	17,58	5,32	4,23
Cód. 100	108,62	12,83	5,04	4,20
Cód. 114	233,16	33,37	7,93	7,49
Cód. 137	128,43	17,96	5,39	4,24
Cód. 146	211,68	32,99	7,22	6

SEGMENTO 1—ESCOLAS ESPECIAIS—VERÃO

Análise da composição nutricional dos cardápios destinados aos alunos nas Unidades de Educação básica, com idade entre 4 a 5 anos, atendidos no Programa Nacional de Alimentação Escolar na Pre-

LANCHE ESPECIAL

Cardápio	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídeos
Cód. 62	150,66	21,69	6,03	4,75
Cód.72	128,76	17,87	5,33	4,38
Cód. 89	143,85	20,66	5,85	4,56
Cód.91	126,75	17,58	5,32	4,23
Cód.100	108,62	12,83	5,04	4,20
Cód. 114	233,16	33,37	7,93	7,49
Cód. 133	240,34	36,45	7,83	7,21
Cód. 137	128,43	17,96	5,39	4,24
Cód. 90	121,6	16,27	5,21	4,21

ALMOÇO

Cardápio	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídeos
Cód. 357	365,72	45,5	16,59	12,94
Cód. 394	315,01	32,55	16,1	13,5
Cód. 408	374,57	49,79	16,02	12,12
Cód. 420	379,63	45,26	14,42	15,64
Cód. 426	390,99	49,55	17,92	13,2
Cód. 437	345,56	41,17	16,15	12,76
Cód.443	370,08	41,31	16,3	13,12
Cód.445	364,93	42,64	14,77	15,00
Cód. 450	342,35	41,83	16,12	12,16
Cód. 470	367,39	45,27	16,55	13,32
Cód. 486	335,54	40,34	15,79	12,09
Cód. 497	380,69	49,45	16,49	13,2
Cód.500	330,73	33,44	17,31	14,35
Cód. 505	346,42	42,68	16,29	12,22
Cód. 508	345,44	43,84	11,91	13,57
Cód. 551	370,34	42,60	14,21	15,77
Cód. 560	369,79	42,10	14,13	15,90

SEGMENTO 3—TURNO ÚNICO INTEGRAL—VERÃO

Análise da composição nutricional dos cardápios destinados aos alunos nas Unidades de Educação básica, com idade entre 6 a 10 anos, atendidos no Programa Nacional de Alimentação Escolar na Prefeitura da cidade do Rio de Janeiro

DESJEJUM

Cardápio	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídeos
Cód. 30	234,77	35,47	8,70	6,86
Cód. 62	202,92	29,09	8,16	6,43
Cód.72	172,60	24,10	7,05	5,81
Cód. 73	403,52	52,97	17,70	13,12
Cód. 83	383,37	57,18	12,15	11,93
Cód. 114	354,10	50,64	11,42	11,70
Cód. 133	359,73	53,19	11,32	11,42
Cód. 166	420,01	51,54	18,37	15,17

ALMOÇO

Cardápio	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídeos
Cód. 357	460,29	54,48	22,24	16,89
Cód. 394	418,08	47,64	20,80	16,14
Cód. 408	456,19	59,13	19,56	15,48
Cód. 420	450,84	54,61	16,19	18,73
Cód. 426	473,26	58,75	21,43	16,71
Cód. 437	432,68	48,56	21,66	16,67
Cód.443	468,69	46,06	21,96	17,20
Cód.445	459,03	50,34	19,60	19,87
Cód. 450	412,87	48,54	19,41	15,50
Cód. 470	470,55	58,15	20,71	17,25
Cód. 486	408,68	47,64	19,25	15,45
Cód. 497	474,94	59,04	21,56	17
Cód.500	448,62	48,8	24,12	17,55
Cód. 505	417,44	49,67	19,67	15,45
Cód. 508	425,16	53,08	14,51	17,17
Cód. 551	427,23	48,87	15,46	18,68
Cód. 560	433,86	49,68	15,70	19,4

SEGMENTO 3— TURNO ÚNICO INTEGRAL (CONTINUAÇÃO) - VERÃO

LANCHE IV

Cardápio	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídeos
Cód. 35	190,11	28,28	7,50	5,73
Cód. 51	355,41	51,54	12,27	11,27
Cód. 59	284,76	52,22	6,86	5,45
Cód. 73	403,52	52,97	17,70	13,12
Cód. 89	189,97	26,43	7,93	6,23
Cód. 102	420,01	51,54	18,37	15,17
Cód. 114	354,10	50,64	11,42	11,70
Cód. 146	346,17	56,92	10,85	9,01
Cód. 161	297,58	49,35	11,89	6,55
Cód. 162	343,90	57,21	12,38	7,50
Cód. 174	388,29	53,68	15,68	12,08
Cód. 175	335,9	52,17	11,89	8,67
Cód. 176	351,50	42,88	16,85	12,33
Cód. 177	372,84	49,73	16,96	12,07

SEGMENTO 3— ESCOLAS ESPECIAIS —VERÃO

Análise da composição nutricional dos cardápios destinados aos alunos nas Unidades de Educação básica, com idade entre 6 a 10 anos, atendidos no Programa Nacional de Alimentação Escolar na

LANCHE ESPECIAL

Cardápio	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídeos
Cód. 62	202,92	29,09	8,16	6,43
Cód.71	227,40	32,39	9,01	7,11
Cód.72	172,60	24,10	7,05	5,81
Cód. 89	189,97	26,43	7,93	6,23
Cód.90	160,23	21,95	6,74	5,42
Cód.91	162,52	22,48	6,81	5,43
Cód.100	163,88	16,78	6,48	5,40
Cód. 114	354,10	50,64	11,42	11,70
Cód. 133	359,73	53,19	11,32	11,42
Cód. 137	161,90	23,39	6,54	5,16

ALMOÇO

Cardápio	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídeos
Cód. 357	460,29	54,48	22,24	16,89
Cód. 394	418,08	47,64	20,80	16,14
Cód. 408	456,19	59,13	19,56	15,48
Cód. 420	45,84	54,61	16,19	18,73
Cód. 426	473,26	58,75	21,43	16,71
Cód. 437	432,68	48,56	21,66	16,67
Cód.443	468,69	46,06	21,96	17,20
Cód.445	459,03	50,34	19,60	19,87
Cód. 450	412,87	48,54	19,41	15,50
Cód. 470	470,55	58,15	20,71	17,25
Cód. 486	408,68	47,64	19,25	15,45
Cód. 497	474,94	59,04	21,56	17
Cód.500	448,62	48,8	24,12	17,55
Cód. 505	417,44	49,67	19,67	15,45
Cód. 508	425,16	53,08	14,51	17,17
Cód. 551	427,23	48,87	15,46	18,68
Cód. 560	433,86	49,68	15,70	19,4

SEGMENTO 3—PARCIAL MANHÃ—VERÃO

Análise da composição nutricional dos cardápios destinados aos alunos nas Unidades de Educação básica, com idade 6-10 anos, atendidos no Programa Nacional de Alimentação Escolar na Prefeitura

REFEIÇÃO LÁCTEA

Cardápio	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídeos
Cód. 62	202,92	29,,09	8,16	6,43
Cód. 71	227,40	32,39	9,01	7,11
Cód. 72	172,60	24,10	7,05	5,81
Cód. 89	189,97	26,43	7,93	6,23
Cód. 90	160,23	21,95	6,74	5,42
Cód. 91	162,52	22,48	6,81	5,43
Cód. 114	354,10	50,64	11,42	11,70
Cód.137	161,90	23,39	6,54	5,16

ALMOÇO

Cardápio	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídeos
Cód. 357	460,29	54,48	22,24	16,89
Cód. 394	418,08	47,64	20,80	16,14
Cód. 408	456,19	59,13	19,56	15,48
Cód. 420	45,84	54,61	16,19	18,73
Cód. 426	473,26	58,75	21,43	16,71
Cód. 437	432,68	48,56	21,66	16,67
Cód.443	468,69	46,06	21,96	17,20
Cód.445	459,03	50,34	19,60	19,87
Cód. 450	412,87	48,54	19,41	15,50
Cód. 470	470,55	58,15	20,71	17,25
Cód. 486	408,68	47,64	19,25	15,45
Cód. 497	474,94	59,04	21,56	17
Cód.500	448,62	48,8	24,12	17,55
Cód. 505	417,44	49,67	19,67	15,45
Cód. 508	425,16	53,08	14,51	17,17
Cód. 551	427,23	48,87	15,46	18,68
Cód. 560	433,86	49,68	15,70	19,4

SEGMENTO 3—PARCIAL TARDE—VERÃO

Análise da composição nutricional dos cardápios destinados aos alunos nas Unidades de Educação básica, com idade 6-10 anos, atendidos no Programa Nacional de Alimentação Escolar na Prefeitura

ALMOÇO

Cardápio	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídeos
Cód. 357	460,29	54,48	22,24	16,89
Cód. 394	418,08	47,64	20,80	16,14
Cód. 408	456,19	59,13	19,56	15,48
Cód. 420	45,84	54,61	16,19	18,73
Cód. 426	473,26	58,75	21,43	16,71
Cód. 437	432,68	48,56	21,66	16,67
Cód.443	468,69	46,06	21,96	17,20
Cód.445	459,03	50,34	19,60	19,87
Cód. 450	412,87	48,54	19,41	15,50
Cód. 470	470,55	58,15	20,71	17,25
Cód. 486	408,68	47,64	19,25	15,45
Cód. 497	474,94	59,04	21,56	17
Cód.500	448,62	48,8	24,12	17,55
Cód. 505	417,44	49,67	19,67	15,45
Cód. 508	425,16	53,08	14,51	17,17
Cód. 551	427,23	48,87	15,46	18,68
Cód. 560	433,86	49,68	15,70	19,4

LANCHE I

Cardápio	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídeos
Cód. 35	190,11	28,28	7,50	5,73
Cód. 62	202,92	29,09	8,16	6,43
Cód. 72	172,60	24,10	7,05	5,81
Cód. 89	189,97	26,43	7,93	6,23
Cód. 90	160,23	21,95	6,74	5,42
Cód. 91	162,52	22,48	6,81	5,43
Cód.100	163,88	16,78	6,48	5,40
Cód. 114	354,10	50,64	11,42	11,70
Cód. 137	161,90	23,39	6,54	5,16
Cód. 146	346,17	56,92	10,85	9,01

SEGMENTO 3—GEO ANOS INICIAIS—VERÃO

Análise da composição nutricional dos cardápios destinados aos alunos nas Unidades de Educação básica, com idade 6-10 anos, atendidos no Programa Nacional de Alimentação Escolar na Prefeitura

DESJEJUM

Cardápio	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídeos
Cód. 30	234,77	35,47	8,70	6,86
Cód. 62	202,92	29,09	8,16	6,43
Cód. 72	172,60	24,10	7,05	5,81
Cód. 73	403,52	52,97	17,70	13,12
Cód. 83	383,37	57,18	12,15	11,93
Cód. 114	354,10	50,64	11,42	11,70
Cód. 133	359,73	53,19	11,32	11,42
Cód. 166	420,01	51,54	18,37	15,17

COLAÇÃO

Cardápio	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídeos
Cód. 25	81,42	18,07	1,33	1,10
Cód. 26	120,00	28,00		
Cód. 27	87,00	23,23	0,27	0,03
Cód. 28	82,77	18,70	1,18	1,07
Cód.31	75,49	19,89	0,91	0,02
Cód. 32	105,94	25,74	2,33	0,25
Cód.34	59,60	14,54	1,68	0,34
Cód.36	115,5	29,66	0,71	0,08
Cód.37	102,52	26,77	0,52	0,06

SEGMENTO 3—GEO ANOS INICIAIS (CONTINUAÇÃO) - VERÃO

ALMOÇO				
Cardápio	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídeos
Cód. 357	460,29	54,48	22,24	16,89
Cód. 394	418,08	47,64	20,80	16,14
Cód. 408	456,19	59,13	19,56	15,48
Cód. 420	45,84	54,61	16,19	18,73
Cód. 426	473,26	58,75	21,43	16,71
Cód. 437	432,68	48,56	21,66	16,67
Cód.443	468,69	46,06	21,96	17,20
Cód.445	459,03	50,34	19,60	19,87
Cód. 450	412,87	48,54	19,41	15,50
Cód. 470	470,55	58,15	20,71	17,25
Cód. 486	408,68	47,64	19,25	15,45
Cód. 497	474,94	59,04	21,56	17
Cód.500	448,62	48,8	24,12	17,55
Cód. 505	417,44	49,67	19,67	15,45
Cód. 508	425,16	53,08	14,51	17,17
Cód. 551	427,23	48,87	15,46	18,68
Cód. 560	433,86	49,68	15,70	19,4

LANCHE IV				
Cardápio	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídeos
Cód. 35	190,11	28,28	7,50	5,73
Cód. 51	355,41	51,54	12,27	11,27
Cód. 59	284,76	52,22	6,86	5,45
Cód. 73	403,52	52,97	17,70	13,12
Cód. 89	189,97	26,43	7,93	6,23
Cód. 114	354,10	50,64	11,42	11,70
Cód. 146	346,17	56,92	10,85	9,01
Cód. 161	297,58	49,35	11,89	6,55
Cód. 162	343,90	57,21	12,38	7,50
Cód. 102	420,01	51,54	18,37	15,17
Cód. 174	388,29	53,68	15,68	12,08
Cód. 175	335,9	52,17	11,89	8,67
Cód. 176	351,50	42,88	16,85	12,33
Cód. 177	372,84	49,73	16,96	12,07

SEGMENTO 40—PARCIAL MANHÃ—VERÃO

Análise da composição nutricional dos cardápios destinados aos alunos nas Unidades de Educação básica, com idade 6-10 anos, atendidos no Programa Nacional de Alimentação Escolar na Prefeitura

REFEIÇÃO LÁCTEA

Cardápio	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídeos
Cód.62	282,44	43,92	10,26	7,99
Cód.71	285,24	40,65	11,29	8,90
Cód.72	231,54	33,09	9,13	7,37
Cód.89	263,02	39,94	9,92	7,69
Cód.90	221,46	33,45	8,31	6,63
Cód.91	212,56	32,12	7,97	6,34
Cód.114	396,86	56,11	13,22	13,2
Cód.137	213,70	30,19	8,94	6,98

ALMOÇO

Cardápio	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídeos
Cód. 357	742,96	87,90	32,66	28,75
Cód. 394	655,94	68,67	32,54	28,08
Cód. 408	787,62	104,24	30,84	27,11
Cód. 420	707,86	87,78	28,56	26,78
Cód. 426	802,17	103,89	31,64	28,58
Cód. 437	697,09	77,82	31,80	28,48
Cód.443	751,27	89,23	32,31	29,22
Cód.445	723,61	78,36	28,48	32,65
Cód. 450	671,80	78,07	28,71	26,76
Cód. 470	723,04	85,21	30,56	28,86
Cód. 486	672,89	76,41	30,16	27,03
Cód. 497	730,82	90,13	28,70	28,56
Cód.500	679,97	70,05	34,02	29,58
Cód. 505	684,85	79,19	30,73	27,04
Cód. 508	689,71	85,02	22,00	29,2
Cód. 551	736,68	78,77	27,5	34,2
Cód. 560	745,91	79,83	27,83	34,73

SEGMENTO 40—PARCIAL TARDE—VERÃO

Análise da composição nutricional dos cardápios destinados aos alunos nas Unidades de Educação básica, com idade 6-10 anos, atendidos no Programa Nacional de Alimentação Escolar na Prefeitura

ALMOÇO

Cardápio	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídeos
Cód. 357	742,96	87,90	32,66	28,75
Cód. 394	655,94	68,67	32,54	28,08
Cód. 408	787,62	104,24	30,84	27,11
Cód. 420	707,86	87,78	28,56	26,78
Cód. 426	802,17	103,89	31,64	28,58
Cód. 437	697,09	77,82	31,80	28,48
Cód.443	751,27	89,23	32,31	29,22
Cód.445	723,61	78,36	28,48	32,65
Cód. 450	671,80	78,07	28,71	26,76
Cód. 470	723,04	85,21	30,56	28,86
Cód. 486	672,89	76,41	30,16	27,03
Cód. 497	730,82	90,13	28,70	28,56
Cód.500	679,97	70,05	34,02	29,58
Cód. 505	684,85	79,19	30,73	27,04
Cód. 508	689,71	85,02	22,00	29,2
Cód. 551	736,68	78,77	27,5	34,2
Cód. 560	745,91	79,83	27,83	34,73

LANCHE I

Cardápio	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídeos
Cód. 35	276,33	43,4	10,14	7,72
Cód. 62	282,44	43,92	10,26	7,99
Cód. 72	231,54	33,09	9,13	7,37
Cód. 89	263,02	39,94	9,92	7,69
Cód. 90	221,46	33,45	8,31	6,63
Cód. 91	212,56	32,12	7,97	6,34
Cód. 100	227,25	33,81	8,37	6,99
Cód. 114	396,86	56,11	13,22	13,2
Cód. 137	213,70	30,19	8,84	6,98
Cód. 146	427,84	69,99	13,52	11,23

SEGMENTO 40 - ESCOLAS ESPECIAIS—VERÃO

Análise da composição nutricional dos cardápios destinados aos alunos nas Unidades de Educação básica, com idade entre 11 a 15 anos, atendidos no Programa Nacional de Alimentação Escolar na

LANCHE ESPECIAL

Cardápio	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídeos
Cód. 62	282,44	43,92	10,26	7,99
Cód. 71	285,24	40,65	11,29	8,90
Cód.72	231,54	33,9	9,13	7,37
Cód. 89	263,02	39,94	9,92	7,69
Cód.90	221,46	33,45	8,31	6,63
Cód.91	212,56	32,12	7,97	6,34
Cód.100	227,25	33,81	8,37	6,99
Cód. 114	396,86	56,11	13,22	13,2
Cód. 133	407,75	61,71	12,89	12,45
Cód. 137	213,70	30,19	8,94	6,98

ALMOÇO

Cardápio	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídeos
Cód. 357	742,96	87,90	32,66	28,75
Cód. 394	655,94	68,67	32,54	28,08
Cód. 408	787,62	104,24	30,84	27,11
Cód. 420	707,86	87,78	28,56	26,78
Cód. 426	802,17	103,89	31,64	28,58
Cód. 437	697,09	77,82	31,80	28,48
Cód.443	751,27	89,23	32,31	29,22
Cód.445	723,61	78,36	28,48	32,65
Cód. 450	671,80	78,07	28,71	26,76
Cód. 470	723,04	85,21	30,56	28,86
Cód. 486	672,89	76,41	30,16	27,03
Cód. 497	730,82	90,13	28,70	28,56
Cód.500	679,97	70,05	34,02	29,58
Cód. 505	684,85	79,19	30,73	27,04
Cód. 508	689,71	85,02	22,00	29,2
Cód. 551	736,68	78,77	27,5	34,2
Cód. 560	745,91	79,83	27,83	34,73

SEGMENTO 40—INTEGRAL - VERÃO

Análise da composição nutricional dos cardápios destinados aos alunos nas Unidades de Educação básica, com idade entre 11 a 15 anos, atendidos no Programa Nacional de Alimentação Escolar na Prefeitura da cidade do Rio de Janeiro

DESJEJUM

Cardápio	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídeos
Cód. 30	303,94	47,45	10,80	8,48
Cód. 62	282,44	43,92	10,26	7,99
Cód. 72	231,54	33,09	9,13	7,37
Cód.73	480,26	63,93	19,52	16,14
Cód. 83	456,42	17,69	14,1	13,39
Cód. 114	396,86	56,11	13,22	13,2
Cód. 133	407,75	61,71	12,9	12,45
Cód. 166	462,25	57,01	20,17	16,67

ALMOÇO

Cardápio	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídeos
Cód. 357	742,96	87,90	32,66	28,75
Cód. 394	655,94	68,67	32,54	28,08
Cód. 408	787,62	104,24	30,84	27,11
Cód. 420	707,86	87,78	28,56	26,78
Cód. 426	802,17	103,89	31,64	28,58
Cód. 437	697,09	77,82	31,80	28,48
Cód.443	751,27	89,23	32,31	29,22
Cód.445	723,61	78,36	28,48	32,65
Cód. 450	671,80	78,07	28,71	26,76
Cód. 470	723,04	85,21	30,56	28,86
Cód. 486	672,89	76,41	30,16	27,03
Cód. 497	730,82	90,13	28,70	28,56
Cód.500	679,97	70,05	34,02	29,58
Cód. 505	684,85	79,19	30,73	27,04
Cód. 508	689,71	85,02	22,00	29,2
Cód. 551	736,68	78,77	27,5	34,2
Cód. 560	745,91	79,83	27,83	34,73

SEGMENTO 40—INTEGRAL (CONTINUAÇÃO)- VERÃO

LANCHE IV

Cardápio	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídeos
Cód.35	276,33	43,40	10,14	7,72
Cód. 51	356,32	51,62	12,32	11,31
Cód. 59	401,89	63,96	12,3	10,85
Cód. 73	480,26	63,93	19,52	16,14
Cód. 89	263,02	39,94	9,92	7,69
Cód. 114	396,86	56,11	13,22	13,2
Cód. 146	427,84	69,99	13,52	11,23
Cód. 161	389,58	73,95	10,53	6,66
Cód. 162	389,84	63,02	14,56	9,15
Cód. 102	462,25	57,01	20,17	16,67
Cód. 174	436,51	60,83	17,76	13,57
Cód. 175	395,50	60,39	13,93	10,81
Cód. 176	422,74	57,05	16,85	13,88
Cód. 177	449,81	65,45	17,09	13,63

SEGMENTO 40 — EJA—VERÃO

Análise da composição nutricional dos cardápios destinados aos alunos nas Unidades de Educação básica, com idade entre 19 a 60 anos, atendidos no Programa Nacional de Alimentação Escolar na

REFEIÇÃO LÁCTEA

Cardápio	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídeos
Cód.62	282,44	43,92	10,26	7,99
Cód. 71	285,24	40,65	11,29	8,90
Cód.72	231,54	33,9	9,13	7,37
Cód. 89	263,02	39,94	9,92	7,69
Cód. 90	221,46	33,45	8,31	6,63
Cód. 91	212,56	32,12	7,97	6,34
Cód. 114	396,86	56,11	13,22	13,2
Cód. 137	213,7	30,19	8,94	6,98

ALMOÇO

Cardápio	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídeos
Cód. 357	742,96	87,90	32,66	28,75
Cód. 394	655,94	68,67	32,54	28,08
Cód. 408	787,62	104,24	30,84	27,11
Cód. 420	707,86	87,78	28,56	26,78
Cód. 426	802,17	103,89	31,64	28,58
Cód. 437	697,09	77,82	31,80	28,48
Cód.443	751,27	89,23	32,31	29,22
Cód.445	723,61	78,36	28,48	32,65
Cód. 450	671,80	78,07	28,71	26,76
Cód. 470	723,04	85,21	30,56	28,86
Cód. 486	672,89	76,41	30,16	27,03
Cód. 497	730,82	90,13	28,70	28,56
Cód.500	679,97	70,05	34,02	29,58
Cód. 505	684,85	79,19	30,73	27,04
Cód. 508	689,71	85,02	22,00	29,2
Cód. 551	736,68	78,77	27,5	34,2
Cód. 560	745,91	79,83	27,83	34,73

SEGMENTO 40 — EJA (CONTINUAÇÃO) - VERÃO

LANCHE V

Cardápio	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídeos
Cód. 35	276,33	43,4	10,14	7,72
Cód.72	231,54	33,9	9,13	7,37
Cód. 73	480,26	63,93	19,52	16,14
Cód. 83	456,42	70,69	14,14	13,39
Cód. 89	263,02	39,94	9,92	7,69
Cód. 137	213,70	30,19	8,94	6,98
Cód. 161	389,58	73,95	10,53	6,66
Cód. 163	407,1	60,94	13,16	12,68
Cód. 166	462,25	57,01	20,17	16,67
Cód. 178	391,55	63,37	14,83	9,14

SEGMENTO 41 — GEO ANOS FINAIS -VERÃO

Análise da composição nutricional dos cardápios destinados aos alunos nas Unidades de Educação básica, com idade entre 11 a 15 anos, atendidos no Programa Nacional de Alimentação Escolar na Prefeitura da cidade do Rio de Janeiro

DESJEJUM

Cardápio	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídeos
Cód. 30	303,94	47,45	10,80	8,48
Cód. 62	262,97	38,76	10	7,98
Cód 72	214,12	29,43	9,13	7,37
Cód. 73	411,32	63,16	13,26	11,85
Cód. 83	472,97	70,69	14,15	15,27
Cód. 114	413,41	56,12	13,23	15,08
Cód. 133	425,90	61,72	12,90	14,51
Cód. 166	462,25	57,01	20,17	16,67

COLAÇÃO

Cardápio	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídeos
Cód. 25	81,42	18,07	1,33	1,10
Cód. 26	120,00	28,00		
Cód. 27	87,00	23,23	0,27	0,03
Cód. 28	82,77	18,70	1,18	1,07
Cód.31	75,49	19,89	0,91	0,02
Cód. 32	105,94	25,74	2,33	0,25
Cód.34	59,60	14,54	1,68	0,34
Cód.36	115,5	29,66	0,71	0,08
Cód.37	102,52	26,77	0,52	0,06

SEGMENTO 41 — GEO ANOS FINAIS (CONTINUAÇÃO) - VERÃO

ALMOÇO

Cardápio	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídeos
Cód. 357	739,88	91,12	35,32	25,77
Cód. 394	729,62	81,74	36,51	28,69
Cód. 408	792,58	99,80	34,30	28,01
Cód. 420	789,11	90,38	28,94	34,82
Cód. 426	837,77	107,98	34,17	29,53
Cód. 437	732,15	82,88	34,39	28,95
Cód.443	785,06	92,73	34,72	30,26
Cód.445	759,75	83,11	30,62	33,55
Cód. 450	722,46	83,95	34,25	27,47
Cód. 470	799,37	94,8	35,47	30,75
Cód. 486	709,96	81,04	33,61	27,46
Cód. 497	792,94	98,19	33,17	29,98
Cód.500	750,00	82,30	36,86	30,64
Cód. 505	727,97	84,06	34,41	27,99
Cód. 508	725,50	91,29	23,54	29,72
Cód. 551	755,96	83,04	27,93	34,22
Cód. 560	765,50	84,14	28,15	34,79

LANCHE II

Cardápio	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídeos
Cód. 51	315,15	53,62	8,87	7,33
Cód. 59	389,26	68,92	10,12	8,17
Cód. 73	411,32	63,16	13,26	11,85
Cód. 83	472,97	70,69	14,,15	15,27
Cód.97	499,58	69,42	12,85	20,31
Cód. 99	497,71	62,53	13,27	22,05
Cód.127	316,72	65,22	7,85	3,63
Cód. 146	388,41	62,39	12,65	10,51
Cód. 149	321,56	42,28	10,75	12,98
Cód. 151	331,78	56,51	10,44	7,43
Cód. 153	325,14	60,81	9,00	5,63
Cód. 155	250,21	44,02	10,60	4,40
Cód. 158	234,44	38,81	11,55	4,82
Cód. 161	329,10	58,70	10,07	6,61
Cód. 163	423,65	60,94	13,17	14,56
Cód.165	508,65	76,53	13,52	17,29
Cód.167	478,40	68,32	13,44	17,42

SEGMENTO 41 — GEO ANOS FINAIS (CONTINUAÇÃO) - VERÃO

LANCHE III

Cardápio	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídeos
Cód. 51	315,15	53,62	8,87	7,33
Cód. 59	389,26	68,92	10,12	8,17
Cód. 73	411,32	63,16	13,26	11,85
Cód. 83	472,97	70,69	14,,15	15,27
Cód. 127	316,72	65,22	7,85	3,63
Cód. 128	281,08	54,86	8,84	3,37
Cód. 137	213,70	30,19	8,94	6,98
Cód. 146	388,41	62,39	12,65	10,51
Cód. 151	331,78	56,51	10,44	7,43
Cód. 153	325,14	60,81	9,00	5,63
Cód. 161	329,10	58,70	10,07	6,61
Cód. 163	423,65	60,94	13,17	14,56
Cód. 102	462,25	57,01	20,17	16,67
Cód. 176	501,00	77,25	16,87	13,89

SEGMENTO 1—INTEGRAL - INVERNO

Análise da composição nutricional dos cardápios destinados aos alunos nas Unidades de Educação básica, com idade entre 11 a 15 anos, atendidos no Programa Nacional de Alimentação Escolar na Prefeitura da cidade do Rio de Janeiro

DESJEJUM

Cardápio	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídeos
Cód. 30	180,84	28,04	6,49	5,11
Cód. 35	144,08	20,67	5,89	4,57
Cód. 62	150,66	21,69	6,03	4,75
Cód. 73	258,02	34,77	11,08	8,16
Cód. 83	256,10	39,11	8,38	7,55
Cód. 89	143,85	20,66	5,85	4,56
Cód. 102	265,86	33,82	11,41	9,22
Cód. 114	233,16	33,37	7,93	7,49
Cód. 133	240,34	36,45	7,83	7,21
Cód. 166	265,86	33,82	11,41	9,22
Cód. 173	147,47	18,72	5,31	6,05

ALMOÇO

Cardápio	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídeos
Cód. 406	338,69	40,99	15,94	12,12
Cód. 411	383,56	49,03	17,58	12,97
Cód. 412	396,8	48,92	19,11	13,51
Cód. 414	374,31	45,17	16,28	14,1
Cód. 426	390,99	49,55	17,92	13,2
Cód. 451	367,58	41,84	13,80	15,92
Cód. 453	367,79	51,63	11,07	12,96
Cód. 482	372,86	48,29	16,67	12,31
Cód. 494	382,27	48,62	16,03	13,53
Cód. 505	346,42	42,68	16,29	12,22
Cód. 532	310,62	33,53	16,3	12,53
Cód. 535	410,26	57,64	16,38	12,63
Cód. 551	370,34	42,6	14,21	15,77
Cód. 554	328,01	38,22	15,74	12,36
Cód. 562	365,02	41,03	13,94	15,88
Cód. 563	342,46	41,86	16,12	12,11

SEGMENTO 1—INTEGRAL (CONTINUAÇÃO)- INVERNO

LANCHE IV

Cardápio	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídeos
Cód. 51	275,28	40,66	9,31	8,48
Cód. 59	212,33	37,80	5,49	4,36
Cód.62	150,66	21,69	6,03	4,75
Cód. 89	143,85	20,66	5,85	4,56
Cód. 102	265,86	33,82	11,41	9,22
Cód. 114	233,16	33,37	7,93	7,49
Cód. 146	211,68	32,99	7,22	6
Cód. 162	241,86	39,60	8,89	5,60
Cód. 174	259,74	35,41	11,10	8,12
Cód. 175	227,9	34,5	8,25	6,27
Cód. 176	252,61	33,94	10,12	8,34
Cód. 177	266,28	38,74	10,10	8,06

SEGMENTO 1- ESCOLAS ESPECIAIS—INVERNO

Análise da composição nutricional dos cardápios destinados aos alunos nas Unidades de Educação básica, com idade entre 11 a 15 anos, atendidos no Programa Nacional de Alimentação Escolar na

LANCHE ESPECIAL

Cardápio	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídeos
Cód. 62	150,66	21,69	6,03	4,75
Cód. 89	143,85	20,66	5,85	4,56
Cód.90	121,60	16,27	5,21	4,21
Cód. 91	126,75	17,58	5,32	4,23
Cód. 114	233,16	33,37	7,93	7,49
Cód. 133	240,34	36,45	7,83	7,21
Cód. 173	147,47	18,72	5,31	6,05

ALMOÇO

Cardápio	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídeos
Cód. 406	338,69	40,99	15,94	12,12
Cód. 411	383,56	49,03	17,58	12,97
Cód. 412	396,8	48,92	19,11	13,51
Cód. 414	374,31	45,17	16,28	14,1
Cód. 426	390,99	49,55	17,92	13,2
Cód. 451	367,58	41,84	13,80	15,92
Cód. 453	367,79	51,63	11,07	12,96
Cód. 482	372,86	48,29	16,67	12,31
Cód. 494	382,27	48,62	16,03	13,53
Cód. 505	346,42	42,68	16,29	12,22
Cód. 532	310,62	33,53	16,3	12,53
Cód. 535	410,26	57,64	16,38	12,63
Cód. 551	370,34	42,6	14,21	15,77
Cód. 554	328,01	38,22	15,74	12,36
Cód. 562	365,02	41,03	13,94	15,88
Cód. 563	342,46	41,86	16,12	12,11

SEGMENTO 1—PARCIAL TARDE—INVERNO

Análise da composição nutricional dos cardápios destinados aos alunos nas Unidades de Educação básica, com idade 6-10 anos, atendidos no Programa Nacional de Alimentação Escolar na Prefeitura da cidade do Rio de Janeiro

ALMOÇO

Cardápio	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídeos
Cód. 406	338,69	40,99	15,94	12,12
Cód. 411	383,56	49,03	17,58	12,97
Cód. 412	396,8	48,92	19,11	13,51
Cód. 414	374,31	45,17	16,28	14,1
Cód. 426	390,99	49,55	17,92	13,2
Cód. 451	367,58	41,84	13,80	15,92
Cód. 453	367,79	51,63	11,07	12,96
Cód. 482	372,86	48,29	16,67	12,31
Cód. 494	382,27	48,62	16,03	13,53
Cód. 505	346,42	42,68	16,29	12,22
Cód. 532	310,62	33,53	16,3	12,53
Cód. 535	410,26	57,64	16,38	12,63
Cód. 551	370,34	42,6	14,21	15,77
Cód. 554	328,01	38,22	15,74	12,36
Cód. 562	365,02	41,03	13,94	15,88
Cód. 563	342,46	41,86	16,12	12,11

LANCHE I

Cardápio	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídeos
Cód. 89	143,85	20,66	5,85	4,56
Cód. 90	121,6	16,27	5,21	4,21
Cód. 91	126,75	17,58	5,32	4,23
Cód. 114	233,16	33,37	7,93	7,49
Cód. 137	128,43	17,96	5,39	4,24
Cód. 146	211,68	32,99	7,22	6,00
Cód. 173	147,47	18,72	5,31	6,05

SEGMENTO 1—PARCIAL MANHÃ—INVERNO

Análise da composição nutricional dos cardápios destinados aos alunos nas Unidades de Educação básica, com idade 11-15 anos, atendidos no Programa Nacional de Alimentação Escolar na Prefeitura da cidade do Rio de Janeiro

REFEIÇÃO LÁCTEA

Cardápio	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídeos
Cód. 71	171,57	24,29	6,86	5,39
Cód. 89	143,85	20,66	5,85	4,56
Cód. 90	121,60	16,27	5,21	4,21
Cód. 91	126,75	17,58	5,32	4,23
Cód. 114	233,16	33,37	7,93	7,49
Cód. 137	128,43	17,96	5,39	4,24
Cód. 173	147,47	18,72	5,31	6,05

ALMOÇO

Cardápio	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídeos
Cód. 406	338,69	40,99	15,94	12,12
Cód. 411	383,56	49,03	17,58	12,97
Cód. 412	396,8	48,92	19,11	13,51
Cód. 414	374,31	45,17	16,28	14,1
Cód. 426	390,99	49,55	17,92	13,2
Cód. 451	367,58	41,84	13,80	15,92
Cód. 453	367,79	51,63	11,07	12,96
Cód. 482	372,86	48,29	16,67	12,31
Cód. 494	382,27	48,62	16,03	13,53
Cód. 505	346,42	42,68	16,29	12,22
Cód. 532	310,62	33,53	16,3	12,53
Cód. 535	410,26	57,64	16,38	12,63
Cód. 551	370,34	42,6	14,21	15,77
Cód. 554	328,01	38,22	15,74	12,36
Cód. 562	365,02	41,03	13,94	15,88
Cód. 563	342,46	41,86	16,12	12,11

SEGMENTO 3—INTEGRAL - INVERNO

Análise da composição nutricional dos cardápios destinados aos alunos nas Unidades de Educação básica, com idade entre 11 a 15 anos, atendidos no Programa Nacional de Alimentação Escolar na Prefeitura da cidade do Rio de Janeiro

DESJEJUM

Cardápio	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídeos
Cód. 30	234,77	35,47	8,70	6,86
Cód. 35	190,11	28,28	7,50	5,73
Cód. 62	202,92	29,09	8,16	6,43
Cód. 73	403,52	52,97	17,7	13,12
Cód. 83	383,37	57,18	12,15	11,93
Cód. 89	189,97	26,43	7,93	6,23
Cód. 102	420,01	51,54	18,37	15,17
Cód. 114	354,10	50,64	11,42	11,70
Cód. 133	359,73	53,19	11,32	11,42
Cód. 173	198,64	25,12	7,20	8,17

ALMOÇO

Cardápio	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídeos
Cód. 406	424,05	48,58	21,42	15,75
Cód. 411	471,22	58,36	21,83	16,70
Cód. 412	441	58,31	13,78	16,86
Cód. 414	471,66	53,69	21,79	18,64
Cód. 426	473,26	58,75	21,43	16,71
Cód. 451	432,38	49,53	15,34	19,12
Cód. 453	458,18	62,04	14,36	16,96
Cód. 482	453,47	57,13	20,31	15,72
Cód. 494	473,24	58,40	20,26	17,44
Cód. 505	417,44	49,67	19,67	15,45
Cód. 532	437,32	48,92	21,12	17,68
Cód. 535	505,61	68,04	21,47	16,36
Cód. 551	427,23	48,87	15,46	18,68
Cód. 554	415,94	49,86	18,67	15,65
Cód. 562	426,49	48,03	15,38	19,01
Cód. 563	417,3	49,52	19,67	15,47

SEGMENTO 3—INTEGRAL (CONTINUAÇÃO)- INVERNO

LANCHE IV

Cardápio	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídeos
Cód. 51	355,41	51,54	12,27	11,27
Cód. 59	284,76	52,22	6,86	5,45
Cód.62	202,92	29,09	8,16	6,43
Cód. 89	189,97	26,43	7,93	6,23
Cód. 102	420,01	51,54	18,37	15,17
Cód. 114	354,10	50,64	11,42	11,70
Cód. 146	346,17	56,92	10,85	9,01
Cód. 162	343,90	57,21	12,38	7,50
Cód. 174	388,29	53,68	15,68	12,08
Cód. 175	335,90	52,17	11,89	8,67
Cód. 176	380,50	51,58	15,05	12,38
Cód. 177	401,84	58,43	15,16	12,12

SEGMENTO 3- ESCOLAS ESPECIAIS—INVERNO

Análise da composição nutricional dos cardápios destinados aos alunos nas Unidades de Educação básica, com idade entre 11 a 15 anos, atendidos no Programa Nacional de Alimentação Escolar na

LANCHE ESPECIAL

Cardápio	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídeos
Cód. 62	202,92	29,09	8,16	6,43
Cód. 89	189,97	26,43	7,93	6,23
Cód. 90	160,23	21,95	6,74	5,42
Cód. 91	162,52	22,48	6,81	5,43
Cód. 114	354,10	50,64	11,42	11,70
Cód. 133	359,73	53,19	11,32	11,42
Cód. 173	198,64	25,12	7,20	8,17

ALMOÇO

Cardápio	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídeos
Cód. 406	424,05	48,58	21,42	15,75
Cód. 411	471,22	58,36	21,83	16,70
Cód. 412	441	58,31	13,78	16,86
Cód. 414	471,66	53,69	21,79	18,64
Cód. 426	473,26	58,75	21,43	16,71
Cód. 451	432,38	49,53	15,34	19,12
Cód. 453	458,18	62,04	14,36	16,96
Cód. 482	453,47	57,13	20,31	15,72
Cód. 494	473,24	58,40	20,26	17,44
Cód. 505	417,44	49,67	19,67	15,45
Cód. 532	437,32	48,92	21,12	17,68
Cód. 535	505,61	68,04	21,47	16,36
Cód. 551	427,23	48,87	15,46	18,68
Cód. 554	415,94	49,86	18,67	15,65
Cód. 562	426,49	48,03	15,38	19,01
Cód. 563	417,3	49,52	19,67	15,47

SEGMENTO 3—PARCIAL TARDE—INVERNO

Análise da composição nutricional dos cardápios destinados aos alunos nas Unidades de Educação básica, com idade 6-10 anos, atendidos no Programa Nacional de Alimentação Escolar na Prefeitura da cidade do Rio de Janeiro

ALMOÇO

Cardápio	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídeos
Cód. 406	424,05	48,58	21,42	15,75
Cód. 411	471,22	58,36	21,83	16,70
Cód. 412	441	58,31	13,78	16,86
Cód. 414	471,66	53,69	21,79	18,64
Cód. 426	473,26	58,75	21,43	16,71
Cód. 451	432,38	49,53	15,34	19,12
Cód. 453	458,18	62,04	14,36	16,96
Cód. 482	453,47	57,13	20,31	15,72
Cód. 494	473,24	58,40	20,26	17,44
Cód. 505	417,44	49,67	19,67	15,45
Cód. 532	437,32	48,92	21,12	17,68
Cód. 535	505,61	68,04	21,47	16,36
Cód. 551	427,23	48,87	15,46	18,68
Cód. 554	415,94	49,86	18,67	15,65
Cód. 562	426,49	48,03	15,38	19,01
Cód. 563	417,3	49,52	19,67	15,47

LANCHE I

Cardápio	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídeos
Cód. 89	189,97	26,43	7,93	6,23
Cód. 90	160,23	21,95	6,74	5,42
Cód. 91	162,52	22,48	6,81	5,43
Cód. 114	354,10	50,64	11,42	11,70
Cód. 137	161,90	23,39	6,54	5,16
Cód. 146	346,17	56,92	10,85	9,01
Cód. 173	198,64	25,12	7,20	8,17

SEGMENTO 3—PARCIAL MANHÃ—INVERNO

Análise da composição nutricional dos cardápios destinados aos alunos nas Unidades de Educação básica, com idade 11-15 anos, atendidos no Programa Nacional de Alimentação Escolar na Prefeitura da cidade do Rio de Janeiro

REFEIÇÃO LÁCTEA

Cardápio	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídeos
Cód. 71	227,4	32,39	9,01	7,11
Cód. 89	189,97	26,43	7,93	6,23
Cód. 90	160,23	21,95	6,74	5,42
Cód. 91	162,52	22,48	6,81	5,43
Cód. 114	354,10	50,64	11,42	11,70
Cód. 137	161,9	23,39	6,54	5,16
Cód. 173	198,64	25,12	7,20	8,17

ALMOÇO

Cardápio	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídeos
Cód. 406	424,05	48,58	21,42	15,75
Cód. 411	471,22	58,36	21,83	16,70
Cód. 412	441	58,31	13,78	16,86
Cód. 414	471,66	53,69	21,79	18,64
Cód. 426	473,26	58,75	21,43	16,71
Cód. 451	432,38	49,53	15,34	19,12
Cód. 453	458,18	62,04	14,36	16,96
Cód. 482	453,47	57,13	20,31	15,72
Cód. 494	473,24	58,40	20,26	17,44
Cód. 505	417,44	49,67	19,67	15,45
Cód. 532	437,32	48,92	21,12	17,68
Cód. 535	505,61	68,04	21,47	16,36
Cód. 551	427,23	48,87	15,46	18,68
Cód. 554	415,94	49,86	18,67	15,65
Cód. 562	426,49	48,03	15,38	19,01
Cód. 563	417,3	49,52	19,67	15,47

SEGMENTO 3—GEO ANOS INICIAIS - INVERNO

Análise da composição nutricional dos cardápios destinados aos alunos nas Unidades de Educação básica, com idade 6-10 anos, atendidos no Programa Nacional de Alimentação Escolar na Prefeitura

DESJEJUM

Cardápio	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídeos
Cód. 30	234,77	35,47	8,7	6,86
Cód. 35	190,11	28,28	7,50	5,73
Cód. 62	202,92	29,09	8,16	6,43
Cód 73	403,52	52,97	17,7	13,12
Cód. 83	383,37	57,18	12,15	11,93
Cód. 89	189,97	26,43	7,93	6,23
Cód. 102	420,01	51,54	18,37	15,17
Cód. 114	354,10	50,64	11,42	11,70
Cód. 133	359,73	53,19	11,32	11,42
Cód. 173	198,64	25,12	7,20	8,17

COLAÇÃO

Cardápio	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídeos
Cód. 25	81,42	18,07	1,33	1,10
Cód. 26	120,00	28,00		
Cód. 27	87,00	23,23	0,27	0,03
Cód. 28	82,77	18,70	1,18	1,07
Cód. 32	105,94	25,74	2,33	0,25

SEGMENTO 3—GEO ANOS INICIAIS (CONTINUAÇÃO) - INVERNO

ALMOÇO				
Cardápio	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídeos
Cód. 406	424,05	48,58	21,42	15,75
Cód. 411	471,22	58,36	21,83	16,70
Cód. 412	441	58,31	13,78	16,86
Cód. 414	471,66	53,69	21,79	18,64
Cód. 426	473,26	58,75	21,43	16,71
Cód. 451	432,38	49,53	15,34	19,12
Cód. 453	458,18	62,04	14,36	16,96
Cód. 482	453,47	57,13	20,31	15,72
Cód. 494	473,24	58,40	20,26	17,44
Cód. 505	417,44	49,67	19,67	15,45
Cód. 532	437,32	48,92	21,12	17,68
Cód. 535	505,61	68,04	21,47	16,36
Cód. 551	427,23	48,87	15,46	18,68
Cód. 554	415,94	49,86	18,67	15,65
Cód. 562	426,49	48,03	15,38	19,01
Cód. 563	417,3	49,52	19,67	15,47

LANCHE IV				
Cardápio	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídeos
Cód. 51	355,41	51,54	12,27	11,27
Cód. 59	284,76	52,22	6,86	5,45
Cód. 62	202,92	29,09	8,16	6,43
Cód. 89	189,97	26,43	7,93	6,23
Cód. 102	420,01	51,54	18,37	15,17
Cód. 114	354,10	50,64	11,42	11,70
Cód. 146	346,17	56,92	10,85	9,01
Cód. 162	343,90	57,21	12,38	7,50
Cód. 174	388,29	53,68	15,68	12,08
Cód. 175	335,90	52,17	11,89	8,67
Cód. 176	380,50	51,58	15,05	12,38
Cód. 177	401,84	58,43	15,16	12,12

SEGMENTO 40—INTEGRAL - INVERNO

Análise da composição nutricional dos cardápios destinados aos alunos nas Unidades de Educação básica, com idade entre 11 a 15 anos, atendidos no Programa Nacional de Alimentação Escolar na Prefeitura da cidade do Rio de Janeiro

DESJEJUM

Cardápio	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídeos
Cód. 30	303,94	47,45	10,80	8,48
Cód. 35	276,33	43,40	10,14	7,72
Cód. 62	282,44	43,92	10,26	7,99
Cód. 73	480,26	63,93	19,52	16,14
Cód. 83	427,42	61,99	15,94	13,34
Cód. 89	294,40	45,92	10,75	8,2
Cód. 102	462,25	57,01	20,17	16,67
Cód. 114	396,86	56,11	13,22	13,20
Cód. 133	407,75	61,71	12,89	12,45
Cód. 173	249,90	31,54	9,09	10,29

ALMOÇO

Cardápio	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídeos
Cód. 406	679,83	77,87	30,49	27,07
Cód. 411	751,20	91,61	31,99	28,53
Cód. 412	750,43	91,62	29,54	29,18
Cód. 414	774,40	88,82	32,49	32,04
Cód. 426	802,17	103,89	31,64	28,58
Cód. 451	743,86	80,04	27,32	34,69
Cód. 453	765,20	104,35	21,91	29,0
Cód. 482	717,52	87,71	29,55	27,07
Cód. 494	740,84	92,84	27,57	28,63
Cód. 505	684,65	79,19	30,73	27,04
Cód. 532	646,55	70,12	29,98	27,73
Cód. 535	782,42	101,75	31,13	27,86
Cód. 551	736,68	78,77	27,50	34,20
Cód. 554	651,93	75,93	26,5	26,87
Cód. 562	738,71	78,23	27,53	34,71
Cód. 563	677,65	79,85	28,92	26,80

SEGMENTO 40—INTEGRAL (CONTINUAÇÃO)- INVERNO

LANCHE IV

Cardápio	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídeos
Cód. 51	356,32	51,62	12,32	11,31
Cód. 59	401,89	63,96	12,3	10,85
Cód.62	282,44	43,92	10,26	7,99
Cód. 73	480,26	63,93	19,52	16,14
Cód. 89	294,40	45,92	10,75	8,2
Cód. 114	396,86	56,11	13,22	13,20
Cód. 146	427,84	69,99	13,52	11,23
Cód. 162	389,84	63,02	14,56	9,15
Cód. 102	462,25	57,01	20,17	16,67
Cód. 174	436,51	60,83	17,76	13,57
Cód. 175	395,50	60,39	13,93	10,81
Cód. 176	422,74	57,05	16,85	13,88
Cód. 177	449,81	65,45	17,09	13,63

SEGMENTO 40 - ESCOLAS ESPECIAIS—INVERNO

Análise da composição nutricional dos cardápios destinados aos alunos nas Unidades de Educação básica, com idade entre 11 a 15 anos, atendidos no Programa Nacional de Alimentação Escolar na

LANCHE ESPECIAL

Cardápio	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídeos
Cód. 62	282,44	43,92	10,26	7,99
Cód. 72	231,54	33,9	9,13	7,37
Cód. 89	294,40	45,92	10,75	8,2
Cód. 90	221,46	33,45	8,31	6,63
Cód. 91	212,56	32,12	7,94	6,34
Cód. 114	396,86	56,11	13,22	13,2
Cód. 133	407,75	61,71	12,89	12,45
Cód. 137	213,70	30,19	8,94	6,98
Cód. 173	249,90	31,54	9,09	10,29

ALMOÇO

Cardápio	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídeos
Cód. 406	679,83	77,87	30,49	27,07
Cód. 411	751,20	91,61	31,99	28,53
Cód. 412	750,43	91,62	29,54	29,18
Cód. 414	774,40	88,82	32,49	32,04
Cód. 426	802,17	103,89	31,64	28,58
Cód. 451	743,86	80,04	27,32	34,69
Cód. 453	765,20	104,35	21,91	29,0
Cód. 482	717,52	87,71	29,55	27,07
Cód. 494	740,84	92,84	27,57	28,63
Cód. 505	684,65	79,19	30,73	27,04
Cód. 532	646,55	70,12	29,98	27,73
Cód. 535	782,42	101,75	31,13	27,86
Cód. 551	736,68	78,77	27,50	34,20
Cód. 554	651,93	75,93	26,5	26,87
Cód. 562	738,71	78,23	27,53	34,71
Cód. 563	677,65	79,85	28,92	26,80

SEGMENTO 40—PARCIAL MANHÃ—INVERNO

Análise da composição nutricional dos cardápios destinados aos alunos nas Unidades de Educação básica, com idade 11-15 anos, atendidos no Programa Nacional de Alimentação Escolar na Prefeitura-

REFEIÇÃO LÁCTEA

Cardápio	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídeos
Cód. 71	285,24	40,65	11,29	8,9
Cód. 89	294,40	45,92	10,75	8,2
Cód. 90	221,46	33,45	8,31	6,63
Cód. 91	212,56	32,12	7,97	6,34
Cód. 114	396,86	56,11	13,22	13,20
Cód. 137	213,70	30,19	8,94	6,98
Cód. 173	249,90	31,54	9,09	10,29

ALMOÇO

Cardápio	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídeos
Cód. 406	679,83	77,87	30,49	27,07
Cód. 411	751,20	91,61	31,99	28,53
Cód. 412	750,43	91,62	29,54	29,18
Cód. 414	774,40	88,82	32,49	32,04
Cód. 426	802,17	103,89	31,64	28,58
Cód. 451	743,86	80,04	27,32	34,69
Cód. 453	765,20	104,35	21,91	29,0
Cód. 482	717,52	87,71	29,55	27,07
Cód. 494	740,84	92,84	27,57	28,63
Cód. 505	684,65	79,19	30,73	27,04
Cód. 532	646,55	70,12	29,98	27,73
Cód. 535	782,42	101,75	31,13	27,86
Cód. 551	736,68	78,77	27,50	34,20
Cód. 554	651,93	75,93	26,5	26,87
Cód. 562	738,71	78,23	27,53	34,71
Cód. 563	677,65	79,85	28,92	26,80

SEGMENTO 40—PARCIAL TARDE—INVERNO

Análise da composição nutricional dos cardápios destinados aos alunos nas Unidades de Educação básica, com idade 6-10 anos, atendidos no Programa Nacional de Alimentação Escolar na Prefeitura

ALMOÇO

Cardápio	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídeos
Cód. 406	679,83	77,87	30,49	27,07
Cód. 411	751,20	91,61	31,99	28,53
Cód. 412	750,43	91,62	29,54	29,18
Cód. 414	774,40	88,82	32,49	32,04
Cód. 426	802,17	103,89	31,64	28,58
Cód. 451	743,86	80,04	27,32	34,69
Cód. 453	765,20	104,35	21,91	29,0
Cód. 482	717,52	87,71	29,55	27,07
Cód. 494	740,84	92,84	27,57	28,63
Cód. 505	684,65	79,19	30,73	27,04
Cód. 532	646,55	70,12	29,98	27,73
Cód. 535	782,42	101,75	31,13	27,86
Cód. 551	736,68	78,77	27,50	34,20
Cód. 554	651,93	75,93	26,5	26,87
Cód. 562	738,71	78,23	27,53	34,71
Cód. 563	677,65	79,85	28,92	26,80

LANCHE I

Cardápio	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídeos
Cód. 62	282,44	43,92	10,26	7,79
Cód. 89	294,40	45,92	10,75	8,2
Cód. 90	221,46	33,45	8,31	6,63
Cód. 91	212,56	32,12	7,97	6,34
Cód. 114	396,86	56,11	13,22	13,2
Cód. 137	213,70	30,19	8,94	6,98
Cód. 146	427,84	69,99	13,52	11,23
Cód. 173	249,90	31,54	9,09	10,29

SEGMENTO 40 — EJA—INVERNO

Análise da composição nutricional dos cardápios destinados aos alunos nas Unidades de Educação básica, com idade entre 19 a 60 anos, atendidos no Programa Nacional de Alimentação Escolar na

REFEIÇÃO LÁCTEA

Cardápio	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídeos
Cód. 71	285,24	40,65	11,29	8,9
Cód. 89	294,40	45,92	10,75	8,2
Cód. 90	221,46	33,45	8,31	6,63
Cód. 91	212,56	32,12	7,94	6,31
Cód. 114	396,86	56,11	13,22	13,20
Cód. 137	213,70	30,19	8,94	6,98
Cód. 173	249,90	31,54	9,09	10,29

ALMOÇO

Cardápio	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídeos
Cód. 406	679,83	77,87	30,49	27,07
Cód. 411	751,20	91,61	31,99	28,53
Cód. 412	750,43	91,62	29,54	29,18
Cód. 414	774,40	88,82	32,49	32,04
Cód. 426	802,17	103,89	31,64	28,58
Cód. 451	743,86	80,04	27,32	34,69
Cód. 453	765,20	104,35	21,91	29,0
Cód. 482	717,52	87,71	29,55	27,07
Cód. 494	740,84	92,84	27,57	28,63
Cód. 505	684,65	79,19	30,73	27,04
Cód. 532	646,55	70,12	29,98	27,73
Cód. 535	782,42	101,75	31,13	27,86
Cód. 551	736,68	78,77	27,50	34,20
Cód. 554	651,93	75,93	26,5	26,87
Cód. 562	738,71	78,23	27,53	34,71
Cód. 563	677,65	79,85	28,92	26,80

SEGMENTO 40 — EJA (CONTINUAÇÃO) - INVERNO

LANCHE V

Cardápio	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídeos
Cód. 35	276,33	43,4	10,14	7,72
Cód. 72	231,54	33,9	9,13	7,37
Cód. 73	480,26	63,93	19,52	16,14
Cód. 83	456,42	70,69	14,14	13,39
Cód. 89	294,40	45,92	10,75	8,2
Cód. 102	462,25	57,01	20,17	16,67
Cód. 137	213,70	30,19	8,94	6,98
Cód. 161	389,58	73,95	10,53	6,66
Cód. 163	407,10	60,94	13,16	12,68
Cód. 173	249,90	31,54	9,09	10,29
Cód. 177	449,81	65,45	17,09	13,63
Cód. 178	391,55	63,37	14,83	9,14

SEGMENTO 41 — GEO ANOS FINAIS – INVERNO

Análise da composição nutricional dos cardápios destinados aos alunos nas Unidades de Educação básica, com idade entre 11 a 15 anos, atendidos no Programa Nacional de Alimentação Escolar na Prefeitura da cidade do Rio de Janeiro

DESJEJUM

Cardápio	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídeos
Cód. 30	303,94	47,45	10,80	8,48
Cód. 35	276,33	43,40	10,14	7,72
Cód. 62	262,97	38,76	10	7,98
Cód. 73	411,32	63,16	13,26	11,85
Cód. 83	472,97	70,69	14,15	15,27
Cód. 89	263,02	39,94	9,92	7,69
Cód. 102	462,25	57,01	20,2	16,67
Cód. 114	413,41	56,12	13,23	15,08
Cód. 133	425,90	61,72	12,90	14,51
Cód. 166	462,25	57,01	20,17	16,67
Cód. 173	249,90	31,54	9,09	10,29

COLAÇÃO

Cardápio	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídeos
Cód. 25	81,42	18,07	1,33	1,10
Cód. 26	120,00	28,00		
Cód. 27	87,00	23,23	0,27	0,03
Cód. 28	82,77	18,70	1,18	1,07
Cód. 32	105,94	25,74	2,33	0,25

SEGMENTO 41 — GEO ANOS FINAIS (CONTINUAÇÃO) - INVERNO

ALMOÇO

	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídeos
Cardápio				
Cód. 406	717,82	82,66	33,99	27,52
Cód. 411	797,66	95,08	35,06	30,71
Cód. 412	797,73	102,56	33,83	27,54
Cód. 414	785,04	87,34	34,65	32,99
Cód. 426	837,77	107,98	34,17	29,53
Cód. 451	763,73	83,63	28,34	34,83
Cód. 453	826,25	108,83	34,60	27,71
Cód. 482	741,0	91,15	31,23	27,86
Cód. 494	832,76	104,57	33,69	30,85
Cód. 505	727,97	84,06	34,41	27,99
Cód. 532	739,33	81,85	36,50	29,72
Cód. 535	835,93	109,51	35,48	28,41
Cód. 551	755,96	83,04	27,93	34,22
Cód. 554	670,21	74,79	30,39	27,61
Cód. 562	759,55	82,75	28,04	34,78
Cód. 563	729,39	85,29	34,55	27,53

LANCHE II

	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídeos
Cardápio				
Cód. 51	315,15	53,62	8,87	7,33
Cód. 59	389,26	68,92	10,12	8,17
Cód. 73	411,32	63,16	13,26	11,85
Cód. 83	472,97	70,69	14,,15	15,27
Cód. 99	497,71	62,53	13,27	22,05
Cód. 128	281,08	54,86	8,84	3,37
Cód. 146	388,41	62,39	12,65	10,51
Cód. 149	321,56	42,28	10,75	12,98
Cód. 151	331,78	56,51	10,44	7,43
Cód. 153	325,14	60,81	9,00	5,63
Cód. 157	249,99	43,09	10,51	4,79
Cód. 158	234,44	38,81	11,65	4,82
Cód. 161	329,10	58,70	10,07	6,61
Cód. 165	508,65	76,53	13,52	17,29
Cód. 167	478,40	68,32	13,44	17,42

SEGMENTO 41 — GEO ANOS FINAIS (CONTINUAÇÃO) - INVERNO

LANCHE III

Cardápio	Energia	Carboidrato	Proteínas	Lipídeos
Cód. 51	315,15	53,62	8,87	7,33
Cód. 59	389,26	68,92	10,12	8,17
Cód. 73	411,32	63,16	13,26	11,85
Cód. 83	472,97	70,69	14,,15	15,27
Cód. 102	462,25	57,01	20,17	16,7
Cód. 128	281,08	54,86	8,84	3,37
Cód. 133	425,90	61,72	12,90	14,5
Cód. 146	388,41	62,39	12,65	10,51
Cód. 151	331,78	56,51	10,44	7,43
Cód. 153	325,14	60,81	9,00	5,63
Cód. 161	329,10	58,70	10,07	6,61
Cód. 162	389,84	63,02	14,56	9,15
Cód. 173	249,9	31,54	9,09	10,3
Cód. 174	428,86	59,32	17,38	13,5

CONTATOS

Endereço para correspondência:

Avenida Pasteur, 44, Botafogo, Rio de Janeiro, RJ, CEP. 22.240-290

Telefone: 2295-7498



Email:

direção.inad@gmail.com

pnae.unad@gmail.com

adaptação.unad@gmail.com



É vedada a reprodução e a apropriação parcial deste Guia Alimentar. A execução adequada e plena do PNAE requer o conhecimento e a aplicação de todos os orientadores e os anexos (1 ao 11) que o compõe.

O Caderno de Fichas de Preparações/2023 acompanha e subsidia a correta e adequada execução do Plano Alimentar/2023.

As Unidades Escolares da Rede Municipal de Ensino deverão obrigatoriamente dispor de uma cópia impressa do Guia Alimentar 2023 e das Fichas Técnicas de Preparações 2023 visando fácil acesso do mesmo pela Comunidade Escolar.

