



**Cardápio Fundamental, Pré e EJA - 2022**

<b>DIAS</b>	<b>DESJEJUM</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Valor Nutricional</b>
2ª Feira 24/06	Mingau de maisena com canela	Arroz, feijão, carne moída c/cenoura, Salada de tomate	725 Kcal; 101 g CH; 33 g Ptn; 21 g Lip;
3ª Feira 25/06	Leite com achocolatado, Biscoito de sal	Arroz, feijão, guisado de carne, couve-flor ao molho branco	684 Kcal; 112 g CH; 35 g Ptn; 11 g Lip;
4ª Feira 26/06	Leite com preparado de morango, Biscoito maisena	Arroz c/cenoura, feijão, lombinho assado, farofa de couve	707 Kcal; 106 g CH; 37 g Ptn; 23 g Lip;
5ª Feira 27/06	Leite batido com fruta	Arroz, feijão, bobó de frango, cenoura sauté	829 Kcal; 111 g CH; 38 g Ptn; 26 g Lip;
6ª Feira 28/06	Mingau de aveia	Espaguete ao molho de carne, Feijão, repolho refogado	761 Kcal; 122 g CH; 33 g Ptn; 15 g Lip;

<b>Nutricionista Responsável pela Elaboração</b>	<b>Matrícula</b>	<b>Assinatura</b>
Vanessa Moraes Ramalho Castro	101331-9	
<b>Secretária Municipal de Educação</b>	<b>Matrícula</b>	<b>Assinatura</b>
Magda Elaine Sayão Capute		



Estado do Rio de Janeiro  
Prefeitura Municipal de Vassouras  
Secretaria Municipal de Educação

<b>JULHO</b>
25/07 a 29/07

### Cardápio Fundamental, Pré e EJA - 2022

<b>DIAS</b>	<b>DESJEJUM ou LANCHE</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Valor Nutricional</b>
2ª Feira	Leite com achocolatado, Biscoito de sal	Arroz, feijão, carne moída com abobrinha <b>Fruta</b>	733 kcal; 102 g CH; 32 g Ptn; 22 g Lip;
3ª Feira	Mingau de maisena com canela	Arroz com brócolis, feijão, estrogonofe de frango <b>Fruta</b>	756 kcal; 106 g CH; 38 g Ptn; 20 g Lip;
4ª Feira	Milk shake de maracujá	Arroz, feijão, lombinho assado, Batata doce corada, salada de alface com tomate	701 Kcal; 101 g CH; 35 g Ptn; 18 g Lip;
5ª Feira	Leite com preparado de morango, Biscoito de sal	Arroz, feijão, frango ao cubo, quibebe de abóbora com cheiro verde <b>Fruta</b>	740 kcal; 131 g CH; 26 g Ptn; 12 g Lip;
6ª Feira	Leite batido com fruta	Espaguete ao sugo, feijão, guisado de carne com repolho <b>Fruta</b>	761 Kcal; 122 g CH; 33 g Ptn; 15 g Lip;

Cardápio (01/08): Arroz, feijão, omelete com cheiro verde, chuchu refogado.

<b>Nutricionista Responsável pela Elaboração</b>	<b>Matrícula</b>	<b>Assinatura</b>
Vanessa Moraes Ramalho Castro	101331-9	
<b>Secretária Municipal de Educação</b>	<b>Matrícula</b>	<b>Assinatura</b>
Magda Elaine Sayão Capute		