



Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Vassouras
Secretaria Municipal de Educação
Coordenação de Alimentação Escolar

SETEMBRO
05/09 a 09/09

Cardápio Fundamental, Pré e EJA - 2021			
DIAS	Desjejum ou lanche	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com achocolatado, Biscoito de sal	Arroz primavera, feijão, ovos mexidos, quibebe de abóbora	737 kcal; 102 g CH; 32 g Ptn; 22 g Lip;
3ª Feira	Creme de banana com aveia	Arroz, feijão, bobó de frango, salada de alface com tomate Fruta	859 Kcal; 119 g CH; 35 g Ptn; 25 g Lip;
4ª Feira	Leite com preparado de morango, Biscoito de maisena	Arroz com cenoura, feijão, carne de panela com batata doce corada Fruta	783 kcal; 104 g CH; 34 g Ptn; 26 g Lip;
5ª Feira	Leite batido com fruta	Arroz, feijão, tirinha de fígado acebolada, polenta, couve refogada Fruta	762 kcal; 112 g CH; 37 g Ptn; 18 g Lip;
6ª Feira	Salada de frutas	Arroz, feijão, frango à caçadora, abobrinha refogada	616 Kcal; 91 g CH; 29 g Ptn; 15 g Lip;

Cardápio (12/09): Arroz, feijão, omelete de espinafre, salada de tomate

Nutricionista Responsável pela Elaboração	Matrícula	Assinatura
Vanessa Moraes Ramalho Castro	101331-9	
Secretária Municipal de Educação	Matrícula	Assinatura
Magda Elaine Sayão Capute	301303-0	



Cardápio Fundamental, Pré e EJA - 2021			
DIAS	DESJEJUM ou LANCHE	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com preparado de morango, Biscoito de maisena	Arroz, feijão, omelete de espinafre, salada de tomate	823 Kcal; 110 g CH; 31 g Ptn; 28 g Lip;
3ª Feira	Leite batido com fruta	Arroz, feijão, polenta com carne moída, chuchu refogado com cheiro verde Fruta	746 Kcal; 112 g CH; 24 g Ptn; 22 g Lip;
4ª Feira	Mingau de aveia	Arroz, feijão, lombinho assado, polenta, farofa de couve Fruta	768 Kcal; 102 g CH; 41 g Ptn; 22 g Lip;
5ª Feira	Suco de melancia, pipoca	Arroz, feijão, carne guisada com cenoura e repolho Fruta	794 Kcal; 96 g CH; 34 g Ptn; 30 g Lip;
6ª Feira	Canjica	Arroz, feijão, frango brasileiro (frango, vagem, cenoura) Fruta	730 Kcal; 119 g CH; 32 g Ptn; 14 g Lip

Cardápio (19/09): Macarronada com ovos cozidos, tutu de feijão, salada de beterraba e cenoura

Nutricionista Responsável pela Elaboração	Matrícula	Assinatura
Vanessa Moraes Ramalho Castro	101331-9	
Secretária Municipal de Educação	Matrícula	Assinatura
Magda Elaine Sayão Capute	301303-0	



Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Vassouras
Secretaria Municipal de Educação
Coordenação de Alimentação Escolar

SETEMBRO
19/09 a 23/09

Cardápio Fundamental, Pré e EJA - 2022			
DIAS	DESJEJUM ou LANCHE	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Mingau de aveia com canela	Macarronada com ovos cozidos, tutu de feijão, salada de beterraba e cenoura	725 Kcal; 101 g CH; 33 g Ptn; 21 g Lip;
3ª Feira	Leite batido com mamão	Arroz, feijão, Frango guisado, salada de batata com agrião Fruta	736 Kcal; 109 g CH; 36 g Ptn; 17 g Lip;
4ª Feira	Leite com achocolatado, Biscoito de sal	Arroz, feijão, Filé de Tilápia ao molho, Salada de alface Fruta	750 Kcal; 110 g CH; 34 g Ptn; 19 g Lip;
5ª Feira	Salada de frutas	Arroz, feijão, tirinha de fígado acebolada, purê de batata, couve refogada Fruta	716 Kcal; 114 g CH; 33 g Ptn; 14 g Lip;
6ª Feira	Suco de maracujá, bolo	Arroz, feijão, carne de panela, quibebe de abóbora Fruta	857 Kcal; 115 g CH; 36 g Ptn; 28 g Lip

Cardápio (26/09): Arroz, feijão, torta de legumes e queijo, purê de inhame com cheiro verde.

Nutricionista Responsável pela Elaboração	Matrícula	Assinatura
Vanessa Moraes Ramalho Castro	101331-9	
Secretária Municipal de Educação	Matrícula	Assinatura
Magda Elaine Sayão Capute	301303-0	



Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Vassouras
Secretaria Municipal de Educação
Coordenação de Alimentação Escolar

SETEMBRO

26 a 28/09

Cardápio Fundamental, Pré e EJA - 2021			
DIAS	Desjejum ou Lanche	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com preparado de morango Biscoito maisena	Arroz, feijão, torta de legumes e queijo, Purê de inhame com cheiro verde.	827 Kcal; 134 g CH; 31 g Ptn; 18 g Lip;
3ª Feira	Suco de maracujá, pipoca	Arroz, feijão, Frango guisado, salada de couve-flor com tomate. Fruta	827 Kcal; 120 g CH; 31 g Ptn; 26 g Lip;
4ª Feira	Leite com achocolatado, Biscoito de sal	Espaguete ao sugo, tirinhas de carne, feijão, Salada girassol (repolho e milho). Fruta	484 Kcal; 68 g CH; 32 g Ptn; 9 g Lip;
5ª Feira	FERIADO		
6ª Feira	RECESSO		

Cardápio (03/10): Arroz primavera, feijão, ovos mexidos, quibebe de abóbora.

Nutricionista Responsável pela Elaboração	Matrícula	Assinatura
Vanessa Moraes Ramalho Castro	101331-9	
Secretária Municipal de Educação	Matrícula	Assinatura
Magda Elaine Sayão Capute	301303-0	