



| Cardápio Fundamental, Pré e EJA - 2022 | | | |
|---|--|---|---|
| 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, feijão, tirinha de fígado acebolada, polenta, couve refogada. Fruta | 762 kcal; 112 g CH; 37 g Ptn; 18 g Lip; |
| 5ª Feira | Leite batido com fruta | Arroz com cenoura, feijão, carne de panela com batata doce corada. Fruta | 783 kcal; 104 g CH; 34 g Ptn; 26 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 (13/10): Arroz, feijão, omelete de forno, salada de beterraba c/ 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

OUTUBRO
13 a 14/10

| Cardápio Fundamental, Pré e EJA - 2022 | | | |
|---|-------------------------------|--|---|
| DIAS | DESJEJUM ou LANCHE | ALMOÇO | Informação Nutricional |
| 2ª Feira | RECESSO | | |
| 3ª Feira | RECESSO | | |
| 4ª Feira | FERIADO | | |
| 5ª Feira | Vitamina de aveia Biscoito | Arroz, feijão, omelete de forno, salada de beterraba. Fruta | 794 Kcal; 96 g CH; 34 g Ptn; 30 g Lip; |
| 6ª Feira | Canjica | Arroz c/ cenoura, feijão, lombinho assado, polenta, farofa. Fruta | 730 Kcal; 119 g CH; 32 g Ptn; 14 g Lip |

Cardápio (17/10): Macarronada com ovos cozidos, tutu de feijão, salada bicolor c/ 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

OUTUBRO
10 a 14/10

| Cardápio Fundamental, Pré e EJA - 2022 | | | |
|---|--|--|---|
| 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 (17/10): 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

| |
|----------------|
| OUTUBRO |
| 17 a 21/10 |

| 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 bicolor c/ cheiro verde. | 725 Kcal; 101 g CH; 33 g Ptn; 21 g Lip; |
| 3ª Feira | Leite batido com fruta | Arroz c/ cenoura, 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 c/ brócolis, feijão, Filé de Tilápia ao molho, purê misto. Fruta | 750 Kcal; 110 g CH; 34 g Ptn; 19 g Lip; |
| 5ª Feira | Leite c/ café Biscoito maisena | Arroz, feijão, tirinha de fígado acebolada, batata doce corada, 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 (24/10): 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

| |
|----------------|
| OUTUBRO |
| 24 a 27 |

| Cardápio Fundamental, Pré e EJA - 2022 | | | |
|---|--|---|---|
| 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 | Leite batido com mamão | Arroz c/ brócolis, feijão, estrogonofe de frango, cenoura sauté. Fruta | 745 Kcal; 105g CH; 37 g Ptn; 19 g Lip; |
| 6ª Feira | FERIADO | | |

| | | |
|--|------------------|-------------------|
| 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

**OUTUBRO/
NOVEMBRO**
31 à 04

| Cardápio Fundamental, Pré e EJA - 2022 | | | |
|---|--|---|---|
| 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 | FERIADO | | |
| 5ª Feira | Leite batido com fruta | Arroz com cenoura, feijão, carne de panela com batata doce corada. Fruta | 783 kcal; 104 g CH; 34 g Ptn; 26 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 (07/11): 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 | |