



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	