



Cardápio Fundamental, Pré e EJA - 2022

DIAS	DESJEJUM ou LANCHE	ALMOÇO	Valor Nutricional
2ª Feira	Leite com achocolatado, Biscoito maisena	Arroz, feijão, omelete com cheiro verde, chuchu refogado	761 Kcal; 122 g CH; 33 g Ptn; 15 g Lip;
3ª Feira	Mingau de Aveia	Arroz, feijão, frango à caçadora, creme de espinafre FRUTA	829 Kcal; 111 g CH; 38 g Ptn; 26 g Lip;
4ª Feira	Leite batido com mamão	Arroz c/ cenoura, feijão, vaca atolada, couve refogada FRUTA	807 Kcal; 111 g CH; 44 g Ptn; 21 g Lip;
5ª Feira	Leite com preparado de morango, Biscoito de sal	Arroz, feijão, guisado de frango, purê de inhame, salada de alface com tomate	740 kcal; 131 g CH; 26 g Ptn; 12 g Lip;
6ª Feira	Leite batido com banana e aveia	Sopa de legumes com carne e massa FRUTA	742 Kcal; 99 g CH; 41 g Ptn; 20 g Lip;

Cardápio (08/08): 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		



Cardápio Fundamental, Pré e EJA - 2022

DIAS	DESJEJUM ou LANCHE	ALMOÇO	Valor 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	Pipoca, Suco de maracujá	Arroz com brócolis, feijão, estrogonofe de frango, batata sauté Fruta	753 Kcal; 117 g CH; 36 g Ptn; 16 g
4ª Feira	Leite batido com fruta	Arroz, feijão, isca de fígado Polenta, salada de alface com tomate	708 kcal; 91 g CH; 33 g Ptn; 12 g Lip;
5ª Feira	Canjica	Arroz, feijão, carne de panela, chuchu refogado Fruta	807 Kcal; 111 g CH; 44 g Ptn; 21 g Lip;
6ª Feira	Leite com achocolatado, Bolo	Sopa de legumes c/ frango e massa Fruta	626 kcal; 87 g CH; 26 g Ptn; 19 g Lip

Cardápio (19/08): Arroz, feijão, torta de legumes e queijo, 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		



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

AGOSTO
15/08 a 19/08

Cardápio Fundamental, Pré e EJA - 2022

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Valor Nutricional
2ª Feira	Leite com achocolatado, Biscoito maisena	Arroz, feijão, torta de legumes e queijo, quibebe de abóbora	725 Kcal; 101 g CH; 33 g Ptn; 21 g Lip;
3ª Feira	Leite batido com fruta	Arroz c/ cenoura, feijão, polenta com carne moída, abobrinha refogada	701 Kcal; 101 g CH; 35 g Ptn; 18 g Lip
4ª Feira	Mingau de aveia	Arroz, feijão, carne de panela, salada de alface, tomate e cenoura ralada Fruta	716 Kcal; 112 g CH; 35 g Ptn; 14 g Lip;
5ª Feira	Leite com preparado de morango, Bolo simples	Arroz, feijão, Filé de tilápia ao molho, Salada de beterraba Fruta	772 Kcal; 138 g CH; 28 g Ptn; 21 g Lip
6ª Feira	Milkshake de maracujá	Arroz, feijão, isca de frango, salada girassol (repolho e milho verde) Fruta	649 Kcal; 86 g CH; 33 g Ptn; 19 g Lip;

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



Cardápio Fundamental, Pré e EJA - 2022

DIAS	DESJEJUM ou LANCHE	ALMOÇO	Valor Nutricional
2ª Feira	Mingau de maisena com canela	Arroz, feijão, ovos mexido com cheiro verde, salada de chuchu c/ cenoura	725 Kcal; 101 g CH; 33 g Ptn; 21 g Lip;
3ª Feira	Leite batido com fruta	Arroz, feijão, Carne de panela, couve-flor ao molho branco Fruta	684 Kcal; 112 g CH; 35 g Ptn; 11 g Lip;
4ª Feira	Leite com preparado de morango, Biscoito maisena	Arroz c/cenoura, feijão, lombinho assado, farofa de couve com talos Fruta	707 Kcal; 106 g CH; 37 g Ptn; 23 g Lip;
5ª Feira	Salada de frutas	Arroz, feijão, bobó de frango, cenoura sauté	829 Kcal; 111 g CH; 38 g Ptn; 26 g Lip;
6ª Feira	Canjica	Espaguete ao molho de carne, Feijão, repolho refogado Fruta	761 Kcal; 122 g CH; 33 g Ptn; 15 g Lip;

Cardápio (29/08): Arroz, feijão, omelete com cheiro verde, chuchu refogado

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



Cardápio Fundamental, Pré e EJA - 2022

DIAS	DESJEJUM ou LANCHE	ALMOÇO	Valor Nutricional
2ª Feira	Leite com achocolatado, Biscoito maisena	Arroz, feijão, omelete com cheiro verde, chuchu refogado	761 Kcal; 122 g CH; 33 g Ptn; 15 g Lip;
3ª Feira	Mingau de Aveia	Arroz, feijão, frango à caçadora, creme de espinafre FRUTA	829 Kcal; 111 g CH; 38 g Ptn; 26 g Lip;
4ª Feira	Leite batido com mamão	Arroz c/ cenoura, feijão, vaca atolada, couve refogada FRUTA	807 Kcal; 111 g CH; 44 g Ptn; 21 g Lip;
5ª Feira	Suco de maracujá, pipoca	Arroz, feijão, guisado de frango, purê de inhame, salada de alface com tomate	740 kcal; 131 g CH; 26 g Ptn; 12 g Lip;
6ª Feira	Leite batido com banana e aveia	Sopa de legumes com carne e massa FRUTA	742 Kcal; 99 g CH; 41 g Ptn; 20 g Lip;

Cardápio (05/09): 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		