



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

NOVEMBRO
07 à 11

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 (16/11): 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

NOVEMBRO

16 à 18

Cardápio Fundamental, Pré e EJA - 2022			
DIAS	DESJEJUM ou LANCHE	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	RECESSO		
3ª Feira	FERIADO		
4ª 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.
5ª 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;
6ª Feira	Canjica	Arroz c/ cenoura, feijão, lombinho assado, polenta, farofa. Fruta	730 Kcal; 119 g CH; 32 g Ptn; 14 g Lip.

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

NOVEMBRO
21/11 a 25/11

Cardápio Fundamental, Pré e EJA - 2022			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite c/café, Biscoito maisena	Espaguete à bolonhesa, feijão, salada bicolor (vagem e cenoura)	740 Kcal; 108 g CH; 21 g Ptn; 13 g Lip; 460 mg Ca; 5 mg de Fe; 206 µg Vit A; 31 mg Vit C;
3ª Feira	Leite batido com fruta	Arroz com cenoura, feijão, carne de panela com repolho Fruta	649 Kcal; 86 g CH; 33 g Ptn; 19 g Lip; 333 mg Ca; 5,25 mg de Fe; 151 µg Vit A; 33 mg Vit C;
4ª Feira	Leite c/ preparado de morango Biscoito salgado	Arroz, feijão, estrogonofe de frango, salada de alface Fruta	701 Kcal; 101 g CH; 35 g Ptn; 18 g Lip; 316 mg Ca; 6 mg de Fe; 402 µg Vit A; 27 mg Vit C;
5ª Feira	Smoothie de abacaxi (Leite, abacaxi e banana congelada)	Arroz, feijão, Tirinha de fígado, polenta, Couve refogada	669 Kcal; 98 g CH; 43 g Ptn; 12 g Lip; 96 mg Ca; 4 mg de Fe; 38 µg Vit A; 63 mg Vit C;
6ª Feira	Creme de banana com aveia	Arroz, feijão, frango guisado, Quibebe de abóbora Fruta	707 Kcal; 97 g CH; 36 g Ptn; 20 g Lip; 413 mg Ca; 5 mg de Fe; 273 µg Vit A; 12 mg Vit C;

Cardápio (28/11): Arroz, feijão, carne moída, abobrinha refogada

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
Coordenação de Alimentação Escolar

NOV/DEZ
28/11 à 02/12

Cardápio Fundamental, Pré e EJA - 2022			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com achocolatado, Biscoito maisena	Arroz, feijão, carne moída, abobrinha refogada	603 Kcal; 97 g CH; 24 g Ptn; 13 g Lip; 10 g de fibras; 390 mg Ca; 5 mg de Fe; 96 µg Vit A; 6 mg Vit C; 3 mg Zn
3ª Feira	Creme de banana com aveia	Arroz, feijão, frango à caçadora, Creme de espinafre Fruta	774 Kcal; 115 g CH; 36 g Ptn; 19 g Lip; 12 g de fibras; 414 mg Ca; 5 mg de Fe; 13 µg Vit A; 18 mg Vit C; 5 mg Zn mg Zn
4ª Feira	Leite com preparado de morango, Biscoito de sal	Arroz, feijão, Vaca atolada, salada de alface e agrião	641 Kcal; 93 g CH; 37 g Ptn; 20 g Lip; 12 g de fibras; 289 mg Ca; 4 mg de Fe; 137 µg Vit A; 18 mg Vit C; 3 mg Zn
5ª Feira	Canjica	Arroz, feijão, lombinho assado com batatas, farofa de couve Fruta	905 Kcal; 116 g CH; 20 g Ptn; 11 g Lip; 14 g de fibras; 91 mg Ca; 3 mg de Fe; 13 µg Vit A; 53 mg Vit C; 3 mg Zn
6ª Feira	Leite batido com fruta e aveia	Arroz, feijão, frango brasileiro, Salada de beterraba c/ cheiro verde Fruta	675 Kcal; 93 g CH; 33 g Ptn; 19 g Lip; 12 g de fibras; 283 mg Ca; 4 mg de Fe; 132 µg Vit A; 18 mg Vit C; 3 mg Zn

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