



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

DEZEMBRO

05 a 07

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, estrogonofe de frango, Batata sauté	823 Kcal; 110 g CH; 31 g Ptn; 28 g Lip;
3ª Feira	Mingau de aveia	Arroz c/ cenoura, feijão, carne guisada com chuchu Fruta	746 Kcal; 112 g CH; 24 g Ptn; 22 g Lip;
4ª Feira	Leite batido com fruta	Arroz, feijão, frango à caçadora, Farofa de couve Fruta	768 Kcal; 102 g CH; 41 g Ptn; 22 g Lip;
5ª Feira	FERIADO		
6ª Feira	RECESSO		

Cardápio (12/12): Espaguete ao sugo, frango guisado, 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

DEZEMBRO

12 A 16

Cardápio Fundamental, Pré e EJA - 2022			
DIAS	Desjejum ou lanche	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com preparado de morango, Biscoito	Espaguete ao sugo, feijão, frango guisado, salada bicolor c/ cheiro verde	737 kcal; 102 g CH; 32 g Ptn; 22 g Lip;
3ª Feira	Creme de banana com aveia	Arroz com cenoura, feijão, carne de panela com chuchu Fruta	859 Kcal; 119 g CH; 35 g Ptn; 25 g Lip;
4ª Feira	Leite batido com fruta	Risoto de frango, feijão, 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	Leite com achocolatado, Biscoito	Arroz, feijão, carne de panela com repolho, batata corada Fruta	783 kcal; 104 g CH; 34 g Ptn; 26 g Lip;
6ª Feira	Leite batido com fruta	Arroz, feijão, frango à caçadora, abobrinha refogada.	616 Kcal; 91 g CH; 29 g Ptn; 15 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	