



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

MARÇO
06/03 a 10/03

Cardápio Fundamental, Pré e EJA - 2023			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com preparado de morango, Biscoito salgado	Arroz, feijão, ovos mexidos, Quibebe de abóbora	634 Kcal; 102 g CH; 31 g Ptn; 12 g Lip;
3ª Feira	Leite batido com fruta	Arroz, feijão, frango ao cubo, Creme de espinafre Fruta	701 Kcal; 101 g CH; 35 g Ptn; 18 g Lip;
4ª Feira	Leite com achocolatado, Biscoito rosquinha	Arroz com cenoura, feijão, carne guisada com repolho Fruta	746 Kcal; 103 g CH; 33 g Ptn; 22 g Lip;
5ª Feira	Leite batido com fruta e aveia	Arroz, feijão, filé de tilápia ao molho, Jardineira de legumes	753 Kcal; 117 g CH; 36 g Ptn; 16 g Lip
6ª Feira	Leite com achocolatado, Biscoito maisena	Arroz, feijão, frango à caçadora, abobrinha gratinada Fruta	713 Kcal; 95 g CH; 44 g Ptn; 17 g Lip;

Cardápio (06/03): Arroz, feijão, torta de legumes c/queijo, Ovos cozidos

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 - 2023			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite c/ achocolatado, Biscoito maisena	Arroz, feijão, torta de legumes c/queijo, Ovos cozidos	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, feijão, carne de panela, salada de beterraba e tomate Fruta	690 Kcal; 98 g CH; 31 g Ptn; 19 g Lip; 299 mg Ca; 6 mg de Fe; 161 µg Vit A; 11 mg Vit C;
4ª Feira	Leite c/ preparado de morango Biscoito maisena	Arroz, feijão, Frango Brasileiro, salada de alface	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;
5ª Feira	Leite c/ achocolatado, Biscoito de sal	Arroz, feijão, isca de fígado, Polenta, couve mineira Fruta	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	Salada de fruta (2 frutas ou mais)	Arroz, feijão, tirinha de carne, Batata doce corada, chuchu refogado com cheiro verde 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;

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

/MARÇO
20/03 a 24/03

Cardápio Fundamental, Pré e EJA - 2023			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com preparado de morango, Biscoito maisena	Arroz, Feijão, omelete, inhame refogado com cheiro verde Fruta	634 Kcal; 102 g CH; 31 g Ptn; 12 g Lip;
3ª Feira	Suco natural de maracujá, Biscoito salgado	Arroz, feijão, frango guisado com quiabo, salada de tomate	760 Kcal; 100 g CH; 42 g Ptn; 21 g Lip;
4ª Feira	Leite batido com fruta	Arroz, feijão, lombinho assado, Abobrinha com molho branco Fruta	848 Kcal; 125 g CH; 36 g Ptn; 23 g Lip;
5ª Feira	Suco natural de goiaba, Biscoito salgado	Arroz c/ vagem, feijão, carne de panela com batata doce	704Kcal; 97 g CH; 47g Ptn; 14 g Lip;
6ª Feira	Leite com achocolatado, Biscoito maisena	Espaguete ao sugo, feijão, tirinha de frango, salada de chuchu c/ cheiro verde Fruta	684 Kcal; 92 g CH; 36 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		



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

MARÇO
27 a 31/03

Cardápio Fundamental, Pré e EJA - 2023			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com preparado de morango, Biscoito salgado	Arroz, feijão, carne moída, Salada de beterraba	634 Kcal; 102 g CH; 31 g Ptn; 12 g Lip; 209 mg Ca; 4 mg de Fe; 131 µg Vit A; 19 mg Vit C;
3ª Feira	Leite batido com fruta	Arroz, feijão, estrogonofe de frango, Salada de batata com agrião 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;
4ª Feira	Leite com achocolatado, Biscoito rosquinha	Arroz, feijão, vaca atolada Salada de alface Fruta	746 Kcal; 103 g CH; 33 g Ptn; 22 g Lip; 237 mg Ca; 5 mg de Fe; 110 µg Vit A; 24 mg Vit C;
5ª Feira	Salada de fruta (com 2 frutas)	Arroz, feijão, filé de tilápia ao molho, Batata doce corada	753 Kcal; 117 g CH; 36 g Ptn; 16 g Lip; 417 mg Ca; 7 mg de Fe; 15 µg Vit A; 18 mg Vit C;
6ª Feira	Leite batido com fruta e aveia	Arroz, feijão, tirinha de frango, repolho refogado Fruta	713 Kcal; 95 g CH; 44 g Ptn; 17 g Lip; 104 mg Ca; 6 mg de Fe; 68 µg Vit A; 52 mg Vit C;

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