



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

ABRIL
03 a 05/04

Cardápio Fundamental, Pré e EJA - 2023			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com achocolatado, Biscoito maisena	Arroz c/ vagem, feijão, polenta com carne moída	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	Mingau de aveia	Arroz c/cenoura, feijão, estrogonofe de frango, Batata sauté 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 preparado de morango, Biscoito salgado	Espaguete à bolonhesa, feijão, Salada de chuchu 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	PONTO FACULTATIVO		
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	300301-0	



Cardápio Fundamental, Pré e EJA - 2021			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com preparado de morango, Biscoito	Arroz, feijão, polenta com 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	Mingau de aveia	Arroz, feijão, isca de carne, salada de alface e tomate 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 batido com fruta	Arroz, feijão, tirinha de fígado, Purê de inhame, couve refogada 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	Leite com achocolatado, Biscoito de sal	Arroz com cenoura, feijão, bobó de frango Fruta	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	Milk shake de maracujá	Arroz, feijão, carne de panela, repolho refogado	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;

Cardápio (17/04): Macarronada com ovos cozidos, feijão, salada de chuchu

Nutricionista Responsável pela Elaboração	Matrícula	Assinatura
Vanessa Moraes Ramalho Castro	101331-9	
Secretária Municipal de Educação	Matrícula	Assinatura
Magda Elaine Sayão Capute	300301-0	



Cardápio Fundamental, Pré e EJA - 2021			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com preparado de morango, Biscoito maisena	Espaguete à bolonhesa, feijão, Salada de chuchu	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, lombinho assado, Creme de espinafre 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, couve refogada 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	Mingau de aveia	Arroz, feijão, frango guisado com quiabo, salada de tomate Fruta	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	FERIADO		

Cardápio (24/04): arroz, feijão, omelete, abobrinha refogada

Nutricionista Responsável pela Elaboração	Matrícula	Assinatura
Vanessa Moraes Ramalho Castro	101331-9	
Secretária Municipal de Educação	Matrícula	Assinatura
Magda Elaine Sayão Capute	300301-0	



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

ABRIL
24/04 a 28/04

Cardápio Fundamental, Pré e EJA - 2023			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com achocolatado Biscoito maisena	Arroz, feijão, omelete, abobrinha refogada	634 Kcal; 102 g CH; 31 g Ptn; 12 g Lip;
3ª Feira	Leite batido com fruta	Arroz, feijão, Carne de panela, farofa de couve Fruta	701 Kcal; 101 g CH; 35 g Ptn; 18 g Lip; 316
4ª Feira	Leite com preparado de morango, Biscoito de sal	Arroz, feijão, isca de frango, Salada de alface com tomate Fruta	746 Kcal; 103 g CH; 33 g Ptn; 22 g Lip;
5ª Feira	Leite batido com fruta	Arroz, feijão, polenta com carne moída, Salada de chuchu	753 Kcal; 117 g CH; 36 g Ptn; 16 g Lip;
6ª Feira	Mingau de aveia	Arroz, feijão, filé de tilápia ao molho, batata doce corada Fruta	701 Kcal; 101 g CH; 35 g Ptn; 18 g Lip;

Nutricionista Responsável pela Elaboração	Matrícula	Assinatura
Vanessa Moraes Ramalho Castro	101331-9	
Secretária Municipal de Educação	Matrícula	Assinatura
Magda Elaine Sayão Capute	300301-0	

