



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

MAIO
02/05 a 05/05

Cardápio Fundamental, Pré e EJA - 2023			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	FERIADO		
3ª Feira	Creme de banana com aveia	Espaguete à bolonhesa, Feijão, salada de chuchu Fruta	701 Kcal; 101 g CH; 35 g Ptn; 18 g
4ª Feira	Leite com preparado de morango, Biscoito salgado	Arroz, feijão, tirinha de fígado, Batata doce corada, couve refogada Fruta	641 Kcal; 93 g CH; 37 g Ptn; 20 g Lip;
5ª Feira	Canjica	Arroz, feijão, bobó de frango, salada de alface Fruta	753 Kcal; 117 g CH; 36 g Ptn; 16 g Lip;
6ª Feira	Leite batido com fruta	Arroz, feijão, frango guisado com quiabo, polenta, salada de tomate	774 Kcal; 115 g CH; 36 g Ptn; 19 g Lip;

Cardápio (08/05): Arroz, feijão, omelete com cheiro verde, purê de inhame

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

MAIO
08 a 12/05

Cardápio Fundamental, Pré e EJA - 2023			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com preparado de morango, Biscoito	Arroz, feijão, carne moída, Purê de inhame	634 Kcal; 102 g CH; 31 g Ptn; 12 g Lip;
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;
4ª Feira	Leite batido com fruta	Arroz, feijão, tirinha de fígado, polenta, couve refogada Fruta	746 Kcal; 103 g CH; 33 g Ptn; 22 g Lip; 237 mg
5ª Feira	Leite com achocolatado, Biscoito de sal	Arroz, feijão, Frango à caçadora, abobrinha gratinada Fruta	753 Kcal; 117 g CH; 36 g Ptn; 16 g Lip;;
6ª Feira	Milk shake de maracujá	Arroz c/cenoura, feijão, carne de panela com repolho	713 Kcal; 95 g CH; 44 g Ptn; 17 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	



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

MAIO
15 a 19/05

Cardápio Fundamental, Pré e EJA - 2023			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com preparado de morango, Biscoito de sal	Macarronada ao molho de carne, Feijão Fruta	634 Kcal; 102 g CH; 31 g Ptn; 12 g Lip;
3ª Feira	Mingau de aveia	Arroz, feijão, estrogonofe de frango, salada de alface e tomate Fruta	753 Kcal; 117 g CH; 36 g Ptn; 16 g Lip;
4ª Feira	Leite com achocolatado, Biscoito maisena	Arroz c/ cenoura, feijão, carne guisada com repolho Fruta	746 Kcal; 103 g CH; 33 g Ptn; 22 g Lip; C;
5ª Feira	Leite batido com fruta	Arroz, feijão, isca de frango, jardineira de legumes	753 Kcal; 117 g CH; 36 g Ptn; 16 g Lip;
6ª Feira	Arroz doce	Sopa de legume, carne e massa Fruta	626 kcal; 87 g CH; 26 g Ptn; 19 g Lip;

Cardápio (22/05): Risoto de frango, feijão, chuchu refogado com cheiro verde

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

MAIO
22/05 a 26/05

Cardápio Fundamental, Pré e EJA - 2023			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com achocolatado, Biscoito salgado	Risoto de frango, feijão, chuchu refogado com cheiro verde	649 Kcal; 86 g CH; 33 g Ptn; 19 g Lip;
3ª Feira	Creme de banana com aveia	Arroz, feijão, carne de panela, Batata doce corada, couve refogada Fruta	701 Kcal; 101 g CH; 35 g Ptn; 18 g
4ª Feira	Leite com preparado de morango, Biscoito salgado	Arroz, feijão, frango guisado, Creme de espinafre Fruta	641 Kcal; 93 g CH; 37 g Ptn; 20 g Lip;
5ª Feira	Mingau de aveia	Arroz, feijão, vaca atolada, salada de alface Fruta	753 Kcal; 117 g CH; 36 g Ptn; 16 g Lip;
6ª Feira	Leite batido com fruta	Sopa de legumes, massa e frango Fruta	634 Kcal; 102 g CH; 31 g Ptn; 12 g Lip;

Cardápio (29/05): Arroz com vagem, feijão, carne guisada com abóbora.

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 ALERGIA AO LEITE - 2023			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite de soja, Biscoito sem lactose	Risoto de frango, feijão, chuchu refogado com cheiro verde	649 Kcal; 86 g CH; 33 g Ptn; 19 g Lip;
3ª Feira	Leite de soja batido com banana	Arroz, feijão, carne de panela, Batata doce corada, couve refogada Fruta	701 Kcal; 101 g CH; 35 g Ptn; 18 g
4ª Feira	Bebida de soja, Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, frango guisado, espinafre refogado Fruta	641 Kcal; 93 g CH; 37 g Ptn; 20 g Lip;
5ª Feira	Mingau de aveia com leite de soja	Arroz, feijão, vaca atolada, salada de alface Fruta	721 Kcal; 84 g CH; 35g Ptn; 27 g
6ª Feira	Leite de soja batido com fruta	Sopa de legumes, massa e frango Fruta	732 Kcal; 112 g CH; 30 g Ptn; 18 g Lip;

Cardápio (29/05): Arroz com vagem, feijão, carne guisada com abóbora

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