



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

MAIO/JUNHO
29/05 a 02/06

Cardápio Fundamental, Pré e EJA - 2023			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com preparado de morango, Biscoito maisena	Arroz com vagem, feijão, carne guisada com abóbora	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	701 Kcal; 101 g CH; 35 g Ptn; 18 g Lip;
4ª Feira	Leite batido com fruta	Arroz c/brócolis, feijão, carne de panela, batata doce corada Fruta	746 Kcal; 103 g CH; 33 g Ptn; 22 g Lip;
5ª Feira	Leite com achocolatado, Biscoito de sal	Arroz, feijão, frango à caçadora, Couve flor ao molho branco Fruta	753 Kcal; 117 g CH; 36 g Ptn; 16 g Lip;
6ª Feira	Arroz doce	Sopa de legumes, carne e massa Fruta	626 kcal; 87 g CH; 26 g Ptn; 19 g Lip;

Cardápio (05/06): Arroz, feijão, frango guisado, purê misto (batata e cenoura)

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

MAIO/JUNHO
29/05 a 02/06

Cardápio ALERGIA AO LEITE - 2023			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite de soja, Biscoito sem lactose	Arroz com vagem, feijão, carne guisada com abóbora	649 Kcal; 86 g CH; 33 g Ptn; 19 g Lip;
3ª Feira	Mingau de aveia com leite de soja	Arroz, feijão, frango guisado, salada de alface e tomate Fruta	701 Kcal; 101 g CH; 35 g Ptn; 18 g
4ª Feira	Leite de soja batido Com fruta	Arroz c/brócolis, feijão, carne de panela, batata doce corada Fruta	641 Kcal; 93 g CH; 37 g Ptn; 20 g Lip;
5ª Feira	Bebida de soja, Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, frango à caçadora, Salada de Couve flor 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;

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

JUNHO
05 à 07

Cardápio Fundamental, Pré e EJA - 2023			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com preparado de morango, Biscoito maisena	Arroz, feijão, frango guisado Purê misto (batata e cenoura)	634 Kcal; 102 g CH; 31 g Ptn; 12 g Lip;
3ª Feira	Leite com achocolatado, Biscoito salgado	Arroz c/ cenoura, feijão, carne de panela, Creme de espinafre Fruta	701 Kcal; 101 g CH; 35 g Ptn; 18 g Lip;
4ª Feira	Mingau de aveia	Sopa de legumes, com carne e massa Fruta	626 kcal; 87 g CH; 26 g Ptn; 19 g Lip;
5ª Feira	FERIADO		
6ª Feira	RECESSO		

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

JUNHO
05 à 07

Cardápio ALERGIA AO LEITE - 2023			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite de soja, Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, Frango guisado, purê misto (batata e cenoura)	649 Kcal; 86 g CH; 33 g Ptn; 19 g Lip;
3ª Feira	Leite de soja batido com banana	Arroz c/cenoura, feijão, carne de panela, espinafre refogado Fruta	701 Kcal; 101 g CH; 35 g Ptn; 18 g
4ª Feira	Mingau de aveia com leite de soja	Sopa de legumes com carne e massa Fruta	641 Kcal; 93 g CH; 37 g Ptn; 20 g Lip;
5ª Feira	FERIADO		
6ª Feira	RECESSO		

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 com achocolatado Biscoito maisena	Risoto de frango, feijão Fruta	634 Kcal; 102 g CH; 31 g Ptn; 12 g Lip;
3ª Feira	Leite batido com fruta	Arroz, feijão, vaca atolada, Salada de alface com tomate	701 Kcal; 101 g CH; 35 g Ptn; 18 g Lip; 316
4ª Feira	Leite com preparado de morango, Biscoito de sal	Arroz, feijão, frango à caçadora, chuchu refogado com cheiro verde Fruta	746 Kcal; 103 g CH; 33 g Ptn; 22 g Lip;
5ª Feira	Canjica	Arroz, feijão, Carne de panela, farofa de couve Fruta	753 Kcal; 117 g CH; 36 g Ptn; 16 g Lip;
6ª Feira	Mingau de aveia	Sopa de legumes com carne e massa Fruta	701 Kcal; 101 g CH; 35 g Ptn; 18 g Lip;

Cardápio (19/06/23): arroz com cenoura, feijão, estrogonofe de frango, batata sauté

*O cardápio poderá sofrer alterações de acordo com a disponibilidade de gêneros, mediante aviso ao setor responsável.

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



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



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

JUNHO
19 à 23

Cardápio Fundamental, Pré e EJA - 2023			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com preparado de morango, Biscoito salgado	Arroz com cenoura, feijão, estrogonofe de frango, batata sauté	774 Kcal; 115 g CH; 36 g Ptn; 19 g Lip;
3ª Feira	Creme de banana com aveia	Espaguete ao molho de carne, Feijão, salada de chuchu Fruta	701 Kcal; 101 g CH; 35 g Ptn; 18 g
4ª Feira	Leite com achocolatado, Biscoito maisena	Arroz c/cenoura, feijão, frango guisado, Couve flor ao molho branco Fruta	641 Kcal; 93 g CH; 37 g Ptn; 20 g Lip;
5ª Feira	Leite batido com fruta	Arroz, feijão, vaca atolada, salada de alface com tomate Fruta	753 Kcal; 117 g CH; 36 g Ptn; 16 g Lip;
6ª Feira	Mingau de aveia	Sopa de legumes com carne e massa Fruta	713 Kcal; 95 g CH; 44 g Ptn; 17 g Lip;

Cardápio (26/06): Arroz, feijão, frango à caçadora, 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		



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

JUNHO

19 à 23

ALERGIA AO LEITE- 2023			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite de soja, Biscoito sem lactose	Arroz com cenoura, feijão, Isca de frango, batata sauté	774 Kcal; 115 g CH; 36 g Ptn; 19 g Lip;
3ª Feira	Creme de banana (leite de soja) com aveia	Espaguete ao molho de carne, Feijão, salada de chuchu Fruta	701 Kcal; 101 g CH; 35 g Ptn; 18 g
4ª Feira	Bebida de soja, Biscoito sem lactose	Arroz c/cenoura, feijão, frango guisado, Salada de Couve flor Fruta	641 Kcal; 93 g CH; 37 g Ptn; 20 g Lip;
5ª Feira	Leite de soja batido com fruta	Arroz, feijão, vaca atolada, salada de alface com tomate Fruta	721 Kcal; 84 g CH; 35g Ptn; 27 g
6ª Feira	Mingau de aveia com leite de soja	Sopa de legumes com carne e massa Fruta	732 Kcal; 112 g CH; 30 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		



Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Vassouras
Secretaria Municipal de Educação

JUNHO

26 a 30

Cardápio Fundamental, Pré e EJA - 2023

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Valor Nutricional
2ª Feira	Leite com achocolatado, Biscoito de sal	Arroz, feijão, Frango guisado, chuchu refogado Fruta	733 kcal; 102 g CH; 32 g Ptn; 22 g Lip;
3ª Feira	Mingau de aveia com canela	Arroz com brócolis, feijão, estrogonofe de frango, batata soute Fruta	756 kcal; 106 g CH; 38 g Ptn; 20 g Lip;
4ª Feira	Milk shake de maracujá	Arroz, feijão, lombinho assado, Batata doce corada, salada de alface com tomate	701 Kcal; 101 g CH; 35 g Ptn; 18 g Lip;
5ª Feira	Leite com preparado de morango, Biscoito de sal	Arroz, feijão, frango ao cubo, quibebe de abóbora com cheiro verde Fruta	740 kcal; 131 g CH; 26 g Ptn; 12 g Lip;
6ª Feira	Leite batido com fruta	Sopa de legume, carne e massa Fruta	626 kcal; 87 g CH; 26 g Ptn; 19 g Lip;

Cardápio (03/07): Espaguete à bolonhesa, feijão, salada de cenoura com chuchu.

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