



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

PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIOS PARA ENSINO FUNDAMENTAL

Responsável pela elaboração: Vanessa Moraes CRN: 08101811

Secretária Municipal de Educação: Magda Elaine Sayão Capute



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

AGOSTO	SETEMBRO
02/08 a 06/08	30/08 a 03/09

Cardápio Fundamental, Pré e EJA - 2021		
DIAS	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Espaguete à bolonhesa, feijão	635 Kcal; 90 g CH; 31 g Ptn; 16,4 g Lip;
3ª Feira	Arroz com cenoura, feijão, bobó de frango Fruta	643 Kcal; 82,7 g CH; 33 g Ptn; 20,2 g Lip;
4ª Feira	Arroz, feijão, tirinha de fígado, polenta, couve refogada Fruta	554 Kcal; 75 g CH; 31 g Ptn; 14 g Lip;
5ª Feira	Arroz com vagem, feijão, carne de panela com batata doce corada Fruta	616 Kcal; 89 g CH; 28 g Ptn; 16 g Lip;
6ª Feira	Arroz, feijão, isca de frango, abóbora refogada Fruta	518 Kcal; 66 g CH; 30 g Ptn; 15 g Lip;



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

AGOSTO	SETEMBRO
09/08 a 13/08	06/09 a 10/09

Cardápio Fundamental, Pré e EJA - 2021		
DIAS	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Arroz, feijão, omelete, Abobrinha refogada	440 Kcal; 68 g CH; 21,4 g Ptn; 9 g Lip
3ª Feira	Arroz, feijão, carne guisada com chuchu e cenoura Fruta	535 Kcal; 84 g CH; 27 g Ptn; 10 g Lip;
4ª Feira	Risoto de frango, feijão, salada de beterraba com tomate Fruta	427 Kcal; 67,4 g CH; 24,3 g Ptn; 7 g Lip
5ª Feira	Arroz, feijão, peixe ao molho, batata sauté Fruta	498 Kcal; 82 g CH; 23 g Ptn; 9 g Lip;
6ª Feira	Sopa de legumes com carne e massa Fruta	306 Kcal; 47 g CH; 18 g Ptn; 6 g Lip



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

AGOSTO	SETEMBRO
16/08 a 20/08	13/09 a 17/09

Cardápio Fundamental, Pré e EJA - 2021		
DIAS	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Arroz c/cenoura, feijão, polenta com carne moída	432 Kcal; 63 g CH; 17 g Ptn; 12 g Lip;
3ª Feira	Arroz, feijão, lombinho assado, Espinafre refogado Fruta	601 Kcal; 74 g CH; 46 g Ptn; 13 g Lip;
4ª Feira	Arroz, feijão, vaca atolada, Couve refogada Fruta	539 Kcal; 86 g CH; 26 g Ptn; 10 g Lip;
5ª Feira	Espaguete ao molho de frango, Feijão Fruta	446 Kcal; 60 g CH; 38 g Ptn; 6 g Lip;
6ª Feira	Arroz, feijão, frango à caçadora, Inhame refogado Fruta	538 Kcal; 85 g CH; 21 g Ptn; 13 g Lip



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

AGOSTO	SETEMBRO
23/08 a 27/08	20/09 a 24/09

Cardápio Fundamental, Pré e EJA - 2021		
DIAS	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Espaguete à bolonhesa, feijão, chuchu refogado	635 Kcal; 90 g CH; 31 g Ptn; 16,4 g Lip;
3ª Feira	Arroz, feijão, isca de fígado, Polenta, Couve refogada Fruta	554 Kcal; 75 g CH; 31 g Ptn; 14 g Lip;
4ª Feira	Arroz, feijão, guisado de carne com repolho Fruta	484 Kcal; 68 g CH; 32 g Ptn; 9 g Lip;
5ª Feira	Arroz, feijão, peixe ao molho, batata sauté com cheiro verde Fruta	498 Kcal; 82 g CH; 23 g Ptn; 9 g Lip;
6ª Feira	Sopa de legumes com carne e massa Fruta	306 Kcal; 47 g CH; 18 g Ptn; 6 g Lip