



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

DEZEMBRO
06/12 a 10/12

Cardápio Fundamental, Pré e EJA - 2021		
DIAS	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Arroz, feijão, carne moída com cenoura, purê de batata	635 Kcal; 90 g CH; 31 g Ptn; 16,4 g Lip;
3ª Feira	Arroz, feijão, isca de fígado, Salada de alface e tomate Fruta	554 Kcal; 75 g CH; 31 g Ptn; 14 g Lip;
4ª Feira	Risoto de frango com cenoura e vagem, feijão Fruta	561 Kcal; 68 g CH; 29 g Ptn; 18 g Lip;
5ª Feira	Arroz, feijão, carne de panela, Abóbora refogada Fruta	498 Kcal; 82 g CH; 23 g Ptn; 9 g Lip;
6ª Feira	Espaguete ao molho, feijão, Frango guisado com abobrinha Fruta	306 Kcal; 47 g CH; 18 g Ptn; 6 g Lip

Cardápio (11/10): Espaguete à bolonhesa, feijão, salada de chuchu com cenoura

Nutricionista Responsável pela Elaboração	Matrícula	Assinatura
Vanessa Moraes Ramalho Castro	101331-9	
Secretária Municipal de Educação	Matrícula	Assinatura
Magda Elaine Sayão Capute	301303-0	



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

DEZEMBRO
13/12 a 17/12

Cardápio Fundamental, Pré e EJA - 2021		
DIAS	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Espaguete á bolonhesa, feijão, salada de chuchu com cenoura	635 Kcal; 90 g CH; 31 g Ptn; 16,4 g Lip;
3ª Feira	Arroz, feijão, Estrogonofe de frango, Salada de batata e agrião Fruta	554 Kcal; 75 g CH; 31 g Ptn; 14 g Lip;
4ª Feira	Arroz, feijão, isca de carne acebolada, batata corada, salada de tomate Fruta	561 Kcal; 68 g CH; 29 g Ptn; 18 g Lip;
5ª Feira	Arroz, feijão, frango à caçadora, Inhame refogado Fruta	498 Kcal; 82 g CH; 23 g Ptn; 9 g Lip;
6ª Feira	Arroz, feijão, carne de panela com repolho Fruta	306 Kcal; 47 g CH; 18 g Ptn; 6 g Lip

Nutricionista Responsável pela Elaboração	Matrícula	Assinatura
Vanessa Moraes Ramalho Castro	101331-9	
Secretária Municipal de Educação	Matrícula	Assinatura
Magda Elaine Sayão Capute	301303-0	