



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

OUTUBRO	NOVEMBRO
04/10 a 08/10	01/11 a 05/11

<b>Cardápio Fundamental, Pré e EJA - 2021</b>		
<b>DIAS</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Informação Nutricional</b>
<b>2ª Feira</b>	Arroz, feijão, polenta com carne moída, salada de cenoura e beterraba	635 Kcal; 90 g CH; 31 g Ptn; 16,4 g Lip;
<b>3ª Feira</b>	Arroz, feijão, omelete de espinafre, salada de tomate <b>Fruta</b>	554 Kcal; 75 g CH; 31 g Ptn; 14 g Lip;
<b>4ª Feira</b>	Arroz, feijão, lombinho assado, farofa de couve, salada de tomate <b>Fruta</b>	561 Kcal; 68 g CH; 29 g Ptn; 18 g Lip;
<b>5ª Feira</b>	Arroz, feijão, carne guisada com cenoura e repolho <b>Fruta</b>	498 Kcal; 82 g CH; 23 g Ptn; 9 g Lip;
<b>6ª Feira</b>	Arroz, feijão, frango brasileiro (frango, vagem, cenoura) <b>Fruta</b>	306 Kcal; 47 g CH; 18 g Ptn; 6 g Lip

Cardápio (11/10): Espaguete à bolonhesa, feijão, Abobrinha refogada

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



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

OUTUBRO	NOVEMBRO
11/10 a 15/10	08/11 a 12/11

<b>Cardápio Fundamental, Pré e EJA - 2021</b>		
<b>DIAS</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Informação Nutricional</b>
<b>2ª Feira</b>	Espaguete à bolonhesa, feijão, Abobrinha refogada	635 Kcal; 90 g CH; 31 g Ptn; 16,4 g Lip;
<b>3ª Feira</b>	Arroz, feijão, Frango guisado, salada de batata com agrião <b>Fruta</b>	554 Kcal; 75 g CH; 31 g Ptn; 14 g Lip;
<b>4ª Feira</b>	Arroz, feijão, Filé de Tilápia ao molho, Salada de alface <b>Fruta</b>	484 Kcal; 68 g CH; 32 g Ptn; 9 g Lip;
<b>5ª Feira</b>	Arroz, feijão, lombinho assado, Batata corada, salada de tomate <b>Fruta</b>	498 Kcal; 82 g CH; 23 g Ptn; 9 g Lip;
<b>6ª Feira</b>	Arroz, feijão, carne de panela, quibebe de abóbora <b>Fruta</b>	306 Kcal; 47 g CH; 18 g Ptn; 6 g Lip

Cardápio (18/10): Arroz, feijão, carne moída com chuchu e cenoura

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



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

OUTUBRO	NOVEMBRO
18/10 a 22/10	16/11 a 19/11

Cardápio Fundamental, Pré e EJA - 2021		
DIAS	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	<b>FERIADO</b>	
3ª Feira	Arroz, feijão, carne moída com chuchu e cenoura	635 Kcal; 90 g CH; 31 g Ptn; 16,4 g Lip;
4ª Feira	Arroz, feijão, tirinha de fígado, polenta, couve refogada <b>Fruta</b>	484 Kcal; 68 g CH; 32 g Ptn; 9 g Lip;
5ª Feira	Arroz, feijão, guisado de carne, Inhame refogado com cheiro verde <b>Fruta</b>	498 Kcal; 82 g CH; 23 g Ptn; 9 g Lip;
6ª Feira	Arroz, feijão, estrogonofe de frango, cenoura sauté <b>Fruta</b>	306 Kcal; 47 g CH; 18 g Ptn; 6 g Lip

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



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

**NOVEMBRO**  
22/11 a 26/11

<b>Cardápio Fundamental, Pré e EJA - 2021</b>		
<b>DIAS</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Informação Nutricional</b>
<b>2ª Feira</b>	Espaguete à bolonhesa, Feijão, salada de cenoura com chuchu	601 Kcal; 79 g CH; 30 g Ptn; 18 g Lip;
<b>3ª Feira</b>	Arroz, feijão, carne de panela, Quibebe de abóbora, salada de alface <b>Fruta</b>	483 Kcal; 72 g CH; 26 g Ptn; 11 g Lip;
<b>4ª Feira</b>	Arroz, feijão, frango guisado, Batata sauté, salada de tomate <b>Fruta</b>	658 Kcal; 62 g CH; 33 g Ptn; 30 g Lip;
<b>5ª Feira</b>	Arroz, feijão, carne de panela com abobrinha <b>Fruta</b>	453 Kcal; 52 g CH; 28 g Ptn; 15 g Lip;
<b>6ª Feira</b>	Arroz, feijão, frango brasileiro <b>Fruta</b>	460 Kcal; 59 g CH; 31 g Ptn; 11 g Lip;

Cardápio (29/11): Arroz, feijão, polenta com carne moída, salada de cenoura e beterraba

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



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

**NOVEMBRO/DEZEMBRO**  
29/11 a 03/12

<b>Cardápio Fundamental, Pré e EJA - 2021</b>		
<b>DIAS</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Informação Nutricional</b>
<b>2ª Feira</b>	Arroz, feijão, polenta com carne moída, salada de cenoura e beterraba	635 Kcal; 90 g CH; 31 g Ptn; 16,4 g Lip;
<b>3ª Feira</b>	Risoto de frango, feijão, salada de alface <b>Fruta</b>	554 Kcal; 75 g CH; 31 g Ptn; 14 g Lip;
<b>4ª Feira</b>	Arroz, feijão, lombinho assado, farofa de couve, salada de tomate <b>Fruta</b>	561 Kcal; 68 g CH; 29 g Ptn; 18 g Lip;
<b>5ª Feira</b>	Arroz, feijão, carne guisada com cenoura e repolho <b>Fruta</b>	498 Kcal; 82 g CH; 23 g Ptn; 9 g Lip;
<b>6ª Feira</b>	Arroz, feijão, estrogonofe de frango, cenoura sauté <b>Fruta</b>	306 Kcal; 47 g CH; 18 g Ptn; 6 g Lip

Cardápio (11/10): Espaguete à bolonhesa, feijão, Abobrinha refogada

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