



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

SETEMBRO	OUTUBRO
27/09 a 01/10	25/10 a 29/10

Cardápio Fundamental, Pré e EJA - 2021		
DIAS	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Espaguete à bolonhesa feijão, salada de chuchu com cheiro verde	635 Kcal; 90 g CH; 31 g Ptn; 16,4 g Lip;
3ª Feira	Arroz, feijão, carne de panela, salada de alface com tomate Fruta	471 Kcal; 62 g CH; 27 g Ptn; 14 g Lip;
4ª Feira	Arroz, feijão, tirinha de fígado, Batata sauté, couve refogada Fruta	484 Kcal; 68 g CH; 32 g Ptn; 9 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	Arroz, feijão, isca de frango, abobrinha refogada Fruta	477 Kcal; 60g CH; 27 g Ptn; 14 g Lip

Cardápio (04/10): Arroz, feijão, polenta com carne moída, salada de cenoura e beterraba

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Cardápio Fundamental, Pré e EJA - 2021		
DIAS	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Arroz, feijão, carne moída com chuchu e cenoura	635 Kcal; 90 g CH; 31 g Ptn; 16,4 g Lip;
3ª Feira	Arroz c/brócolis, feijão, frango à caçadora Fruta	554 Kcal; 75 g CH; 31 g Ptn; 14 g Lip;
4ª Feira	Arroz, feijão, tirinha de fígado, polenta, couve refogada Fruta	484 Kcal; 68 g CH; 32 g Ptn; 9 g Lip;
5ª Feira	Arroz, feijão, guisado de carne, Inhame refogado Fruta	498 Kcal; 82 g CH; 23 g Ptn; 9 g Lip;
6ª Feira	Arroz, feijão, estrogonofe de frango, cenoura sauté 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		