



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

ABRIL
04/04 a 08/04

Cardápio Fundamental, Pré e EJA - 2022			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com achocolatado, Biscoito maisena	Arroz, feijão, carne moída, abobrinha refogada Fruta	603 Kcal; 97 g CH; 24 g Ptn; 13 g Lip;
3ª Feira	Leite batido com fruta	Arroz, feijão, lombinho assado, farofa de couve, salada de tomate Fruta	675 Kcal; 93 g CH; 33 g Ptn; 19 g Lip;
4ª Feira	Leite com preparado de morango, Biscoito de sal	Arroz, feijão, vaca atolada, salada de alface Fruta	716 Kcal; 112 g CH; 35 g Ptn; 14 g Lip;
5ª Feira	Creme de banana com aveia	Arroz, feijão, Filé de tilápia ao molho, Inhame refogado c/cheiro verde	772 Kcal; 138 g CH; 28 g Ptn; 21 g Lip;
6ª Feira	Milkshake de maracujá	Arroz, feijão, frango à caçadora, salada de beterraba Fruta	774 Kcal; 115 g CH; 36 g Ptn; 19 g Lip;

Cardápio (11/04): Arroz, feijão, omelete com cheiro verde, quibebe de abóbora

Nutricionista Responsável pela Elaboração	Matrícula	Assinatura
Vanessa Moraes Ramalho Castro	101331-9	
Secretária Municipal de Educação	Matrícula	Assinatura
Magda Elaine Sayão Capute	300301-0	



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

ABRIL
11/04 a 15/04

Cardápio Fundamental, Pré e EJA - 2021			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com preparado de morango, Biscoito maisena	Arroz, feijão, omelete com cheiro verde, quibebe de abóbora Fruta	634 Kcal; 102 g CH; 31 g Ptn; 12 g Lip; 209 mg Ca; 4 mg de Fe; 131 µg Vit A; 19 mg Vit C;
3ª Feira	Suco natural de goiaba, Biscoito salgado	Arroz, feijão, isca de carne, salada de alface e tomate Fruta	701 Kcal; 101 g CH; 35 g Ptn; 18 g Lip; 316 mg Ca; 6 mg de Fe; 402 µg Vit A; 27 mg Vit C;
4ª Feira	Mingau de aveia	Arroz, feijão, tirinha de fígado, polenta, couve refogada Fruta	746 Kcal; 103 g CH; 33 g Ptn; 22 g Lip; 237 mg Ca; 5 mg de Fe; 110 µg Vit A; 24 mg Vit C;
5ª Feira	Leite batido com fruta	Arroz com cenoura, feijão, bobó de frango Fruta	713 Kcal; 95 g CH; 44 g Ptn; 17 g Lip; 104 mg Ca; 6 mg de Fe; 68 µg Vit A; 52 mg Vit C;
6ª Feira	FERIADO		

Cardápio (18/04): Arroz, feijão, polenta com carne moída, abobrinha refogada

Nutricionista Responsável pela Elaboração	Matrícula	Assinatura
Vanessa Moraes Ramalho Castro	101331-9	
Secretária Municipal de Educação	Matrícula	Assinatura
Magda Elaine Sayão Capute	300301-0	



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

ABRIL
18/04 a 22/04

Cardápio Fundamental, Pré e EJA - 2021			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com café, Biscoito maisena	Arroz, feijão, polenta com carne moída, abobrinha refogada	634 Kcal; 102 g CH; 31 g Ptn; 12 g Lip; 209 mg Ca; 4 mg de Fe; 131 µg Vit A; 19 mg Vit C;
3ª Feira	Leite batido com fruta	Arroz, feijão, lombinho assado, Creme de espinafre Fruta	701 Kcal; 101 g CH; 35 g Ptn; 18 g Lip; 316 mg Ca; 6 mg de Fe; 402 µg Vit A; 27 mg Vit C;
4ª Feira	Leite com achocolatado, Biscoito rosquinha	Arroz, feijão, isca de frango, salada de beterraba com tomate Fruta	746 Kcal; 103 g CH; 33 g Ptn; 22 g Lip; 237 mg Ca; 5 mg de Fe; 110 µg Vit A; 24 mg Vit C;
5ª Feira	Salada de frutas	Espaguete de carne com legumes (cenoura, abobrinha e repolho), feijão	753 Kcal; 117 g CH; 36 g Ptn; 16 g Lip; 417 mg Ca; 7 mg de Fe; 15 µg Vit A; 18 mg Vit C;
6ª Feira	Leite com preparado de morango,	Arroz, feijão, Frango à caçadora, chuchu refogado Fruta	713 Kcal; 95 g CH; 44 g Ptn; 17 g Lip; 104 mg Ca; 6 mg de Fe; 68 µg Vit A; 52 mg Vit C;

Nutricionista Responsável pela Elaboração	Matrícula	Assinatura
Vanessa Moraes Ramalho Castro	101331-9	
Secretária Municipal de Educação	Matrícula	Assinatura
Magda Elaine Sayão Capute	300301-0	



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

ABRIL
25/04 a 29/04

Cardápio Fundamental, Pré e EJA - 2021			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com preparado de morango, Biscoito maisena	Arroz, feijão, carne moída com cenoura Fruta	634 Kcal; 102 g CH; 31 g Ptn; 12 g Lip;
3ª Feira	Leite com achocolatado, Biscoito salgado	Arroz, feijão, carne de panela, Farofa de couve Fruta	701 Kcal; 101 g CH; 35 g Ptn; 18 g Lip;
4ª Feira	Leite batido com fruta	Arroz, feijão, tirinha de fígado, polenta, salada de alface e tomate	746 Kcal; 103 g CH; 33 g Ptn; 22 g Lip;
5ª Feira	Leite com café, bisnaguinha	Arroz com cenoura, Feijão, bobó de frango Fruta	713 Kcal; 95 g CH; 44 g Ptn; 17 g Lip
6ª Feira	Mingau de aveia	Arroz, feijão, isca de carne, inhame refogado com cheiro verde Fruta	753 Kcal; 117 g CH; 36 g Ptn; 16 g Lip;

Cardápio (02/05): Espaguete à bolonhesa, Feijão, salada de chuchu

Nutricionista Responsável pela Elaboração	Matrícula	Assinatura
Vanessa Moraes Ramalho Castro	101331-9	
Secretária Municipal de Educação	Matrícula	Assinatura
Magda Elaine Sayão Capute	300301-0	