



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

<b>MAIO</b>
02/05 a 06/05

<b>Cardápio Fundamental, Pré e EJA - 2021</b>			
<b>DIAS</b>	<b>DESJEJUM</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Informação Nutricional</b>
<b>2ª Feira</b>	Leite com achocolatado, Biscoito maisena	Espaguete à bolonhesa, Feijão, salada de chuchu	704Kcal; 97 g CH; 47g Ptn; 14 g Lip;
<b>3ª Feira</b>	Creme de banana com aveia	Arroz, feijão, lombinho assado, Creme de espinafre <b>Fruta</b>	701 Kcal; 101 g CH; 35 g Ptn; 18 g
<b>4ª Feira</b>	Leite com preparado de morango, Biscoito salgado	Arroz, feijão, filé de tilápia ao molho, salada de alface <b>Fruta</b>	641 Kcal; 93 g CH; 37 g Ptn; 20 g Lip;
<b>5ª Feira</b>	Mingau de aveia	Arroz, feijão, frango ao cubo, purê de inhame com cheiro verde <b>Fruta</b>	753 Kcal; 117 g CH; 36 g Ptn; 16 g Lip;
<b>6ª Feira</b>	Leite batido com fruta	Arroz, feijão, carne guisada, Torta de repolho <b>Fruta</b>	774 Kcal; 115 g CH; 36 g Ptn; 19 g Lip;

Cardápio (11/05): Arroz, feijão, omelete com cheiro verde, quibebe de abóbora

<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		



<b>Cardápio Fundamental, Pré e EJA - 2021</b>			
<b>DIAS</b>	<b>DESJEJUM</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Informação Nutricional</b>
<b>2ª Feira</b>	Leite com preparado de morango, Biscoito	Arroz, feijão, omelete com cheiro verde, quibebe de abóbora	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;
<b>3ª Feira</b>	Mingau de aveia	Arroz, feijão, isca de carne, salada de alface e tomate <b>Fruta</b>	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;
<b>4ª Feira</b>	Leite com achocolatado, Biscoito	Arroz, feijão, tirinha de fígado, polenta, couve refogada <b>Fruta</b>	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;
<b>5ª Feira</b>	Leite com café, Biscoito de sal	Arroz, feijão, carne de panela, Couve-flor ao molho branco <b>Fruta</b>	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;
<b>6ª Feira</b>	Leite batido com fruta	Arroz, feijão, frango guisado, Salada de beterraba com tomate <b>Fruta</b>	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;

Arroz, feijão, carne moída, 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		



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

<b>MAIO</b>
16/05 a 20/05

<b>Cardápio Fundamental, Pré e EJA - 2021</b>			
<b>DIAS</b>	<b>DESJEJUM</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Informação Nutricional</b>
<b>2ª Feira</b>	Mingau de aveia	Arroz, feijão, carne moída, abobrinha refogada	634 Kcal; 102 g CH; 31 g Ptn; 12 g Lip;
<b>3ª Feira</b>	Leite batido com fruta	Arroz, feijão, lombinho assado, Farofa de couve com talos <b>Fruta</b>	701 Kcal; 101 g CH; 35 g Ptn; 18 g Lip;
<b>4ª Feira</b>	Leite com achocolatado, Biscoito rosquinha	Arroz, feijão, vaca atolada, salada de alface com tomate <b>Fruta</b>	716 Kcal; 112 g CH; 35 g Ptn; 14 g Lip;
<b>5ª Feira</b>	Creme de banana com aveia	Arroz, feijão, Filé de tilápia ao molho, Salada de beterraba	772 Kcal; 138 g CH; 28 g Ptn; 21 g Lip
<b>6ª Feira</b>	Leite com preparado de morango, Biscoito maisena	Arroz, feijão, isca de frango, salada girassol (repolho e milho verde) <b>Fruta</b>	649 Kcal; 86 g CH; 33 g Ptn; 19 g Lip;

Cardápio (23/05): Espaguete à bolonhesa, Feijão, salada de chuchu

<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		



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

**MAIO**  
23/05 a 27/05

<b>Cardápio Fundamental, Pré e EJA - 2021</b>			
<b>DIAS</b>	<b>DESJEJUM</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Informação Nutricional</b>
<b>2ª Feira</b>	Leite com preparado de morango, Biscoito maisena	Espaguete à bolonhesa, Feijão, salada de chuchu <b>Fruta</b>	634 Kcal; 102 g CH; 31 g Ptn; 12 g Lip;
<b>3ª Feira</b>	Mingau de maisena com canela	Arroz, feijão, isca de fígado Polenta, salada de alface com tomate <b>Fruta</b>	701 Kcal; 101 g CH; 35 g Ptn; 18 g Lip;
<b>4ª Feira</b>	Leite com achocolatado, Biscoito salgado	Arroz, feijão, carne de panela, salada de batata e agrião	746 Kcal; 103 g CH; 33 g Ptn; 22 g Lip;
<b>5ª Feira</b>	Leite batido com fruta	Arroz, feijão, estrogonofe de frango, Cenoura sauté <b>Fruta</b>	753 Kcal; 117 g CH; 36 g Ptn; 16 g Lip;;
<b>6ª Feira</b>	Arroz doce	Sopa de legumes c/ carne e massa <b>Fruta</b>	626 kcal; 87 g CH; 26 g Ptn; 19 g Lip;

Cardápio (30/05): Arroz, feijão, omelete com cheiro verde, quibebe de abóbora

<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		



<b>Cardápio Fundamental, Pré e EJA - 2021</b>			
<b>DIAS</b>	<b>DESJEJUM</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Informação Nutricional</b>
<b>2ª Feira</b>	Leite com achocolatado, Biscoito maisena	Arroz, feijão, omelete com cheiro verde, quibebe de abóbora	704Kcal; 97 g CH; 47g Ptn; 14 g Lip;
<b>3ª Feira</b>	Creme de banana com aveia	Arroz, feijão, lombinho assado, Creme de espinafre <b>Fruta</b>	701 Kcal; 101 g CH; 35 g Ptn; 18 g
<b>4ª Feira</b>	Leite com preparado de morango, Biscoito salgado	Arroz, feijão, filé de tilápia ao molho, purê de batata <b>Fruta</b>	772 Kcal; 138 g CH; 28 g Ptn; 21 g Lip
<b>5ª Feira</b>	Mingau de aveia	Arroz, feijão, carne guisada, Couve-flor ao molho branco <b>Fruta</b>	774 Kcal; 115 g CH; 36 g Ptn; 19 g Lip;
<b>6ª Feira</b>	Leite batido com fruta	Arroz, feijão, frango à caçadora, purê de inhame com cheiro verde <b>Fruta</b>	753 Kcal; 117 g CH; 36 g Ptn; 16 g Lip;

Cardápio (06/06): Arroz c/cenoura, feijão, carne moída, batata doce corada

<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		