



Cardápio Fundamental, Pré e EJA - 2023

DIAS	DESJEJUM / LANCHE	ALMOÇO	Valor Nutricional
2ª Feira	Leite com achocolatado, Biscoito maisena	Espaguete à bolonhesa, feijão, salada de cenoura e chuchu	761 Kcal; 122 g CH; 33 g Ptn; 15 g Lip;
3ª Feira	Mingau de Aveia	Arroz, feijão, frango à caçadora, creme de espinafre FRUTA	829 Kcal; 111 g CH; 38 g Ptn; 26 g Lip;
4ª Feira	Leite batido com fruta	Arroz, feijão, carne guisada com repolho, quibebe de abóbora FRUTA	807 Kcal; 111 g CH; 44 g Ptn; 21 g Lip;
5ª Feira	Leite com preparado de morango, Biscoito de sal	Arroz, feijão, frango guisado, purê de inhame, salada de alface FRUTA	740 kcal; 131 g CH; 26 g Ptn; 12 g Lip;
6ª Feira	Leite batido com banana	Sopa de legumes com carne e massa FRUTA	742 Kcal; 99 g CH; 41 g Ptn; 20 g Lip;

Cardápio (10/07): Arroz, feijão, frango à caçadora, chuchu refogado

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

JULHO
03 a 07

Cardápio ALERGIA AO LEITE - 2023			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite de soja, Biscoito sem lactose	Espaguete à bolonhesa, feijão, salada de cenoura e chuchu	649 Kcal; 86 g CH; 33 g Ptn; 19 g Lip;
3ª Feira	Mingau de aveia com leite de soja	Arroz, feijão, frango à caçadora, Espinafre refogado FRUTA	701 Kcal; 101 g CH; 35 g Ptn; 18 g
4ª Feira	Leite de soja batido Com fruta	Arroz, feijão, carne guisada com repolho, quibebe de abóbora FRUTA	641 Kcal; 93 g CH; 37 g Ptn; 20 g Lip;
5ª Feira	Bebida de soja, Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, frango guisado, purê de inhame, salada de alface FRUTA	721 Kcal; 84 g CH; 35g Ptn; 27 g
6ª Feira	Leite de soja batido com fruta	Sopa de legumes com carne e massa FRUTA	732 Kcal; 112 g CH; 30 g Ptn; 18 g Lip;

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



Cardápio Fundamental, Pré e EJA - 2023

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Valor Nutricional
2ª Feira	Leite com achocolatado, Biscoito de sal	Risoto de frango, feijão Fruta	725 Kcal; 101 g CH; 33 g Ptn; 21 g Lip;
3ª Feira	Mingau de Aveia	Arroz, feijão, carne de panela, Couve-flor ao molho branco, Salada de tomate	698 Kcal; 101 g CH; 31 g Ptn; 18 g
4ª Feira	Leite batido com fruta	Arroz, feijão, estrogonofe de frango, batata sauté Fruta	708 kcal; 91 g CH; 33 g Ptn; 12 g Lip;
5ª Feira	Salada de fruta	Arroz, feijão, carne guisada, quibebe de abóbora	578 Kcal; 100 g CH; 23 g Ptn; 9 g Lip;
6ª Feira	Leite batido com fruta com aveia	Sopa de legumes com carne Fruta	626 kcal; 87 g CH; 26 g Ptn; 19 g Lip

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

JULHO
10 a 14

Cardápio ALERGIA AO LEITE - 2023			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite de soja, Biscoito sem lactose	Risoto de frango, feijão Fruta	649 Kcal; 86 g CH; 33 g Ptn; 19 g Lip;
3ª Feira	Mingau de aveia com leite de soja	Arroz, feijão, carne de panela, Salada de Couve-flor com tomate	701 Kcal; 101 g CH; 35 g Ptn; 18 g
4ª Feira	Leite de soja batido Com fruta	Arroz, feijão, isca de frango, batata sauté Fruta	641 Kcal; 93 g CH; 37 g Ptn; 20 g Lip;
5ª Feira	Salada de frutas	Arroz, feijão, carne guisada, quibebe de abóbora	721 Kcal; 84 g CH; 35g Ptn; 27 g
6ª Feira	Leite de soja batido com fruta e aveia	Sopa de legumes com carne FRUTA	732 Kcal; 112 g CH; 30 g Ptn; 18 g Lip;

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