



Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Vassouras
Secretaria Municipal de Educação

AGOSTO
01 a 04

Cardápio Fundamental, Pré e EJA - 2023

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Valor Nutricional
2ª Feira 31/07	FORMAÇÃO EM REDE		
3ª Feira 01/08	Mingau de aveia	Arroz, feijão, carne moída c/cenoura, Salada alface e tomate FRUTA	725 Kcal; 101 g CH; 33 g Ptn; 21 g Lip;
4ª Feira 02/08	Leite com achocolatado, Biscoito de sal	Arroz, feijão, guisado de carne, couve-flor ao molho branco FRUTA	684 Kcal; 112 g CH; 35 g Ptn; 11 g Lip;
5ª Feira 03/08	Leite batido com fruta	Arroz, feijão, lombinho assado com batata corada, farofa de couve	707 Kcal; 106 g CH; 37 g Ptn; 23 g Lip;
6ª Feira 04/08	Leite com achocolatado, Bisnaguinha	Espaguete ao molho de carne, Feijão, salada de chuchu com cenoura FRUTA	761 Kcal; 122 g CH; 33 g Ptn; 15 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

AGOSTO
7 a 11

Cardápio Fundamental, Pré e EJA - 2023

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Valor Nutricional
2ª Feira	Leite com achocolatado, Biscoito de sal	Arroz, feijão, Filé de tilápia ao molho, purê de batatas	733 kcal; 102 g CH; 32 g Ptn; 22 g Lip;
3ª Feira	Creme de banana com aveia	Arroz, feijão, estrogonofe de carne, cenoura soute Fruta	756 kcal; 106 g CH; 38 g Ptn; 20 g Lip;
4ª Feira	Suco de maracujá, Pão de queijo	Arroz, feijão, tirinha de fígado, polenta, salada de alface com tomate Fruta	701 Kcal; 101 g CH; 35 g Ptn; 18 g Lip;
5ª Feira	Leite batido com fruta	Arroz, feijão, carne de panela, quibebe de abóbora com cheiro verde	740 kcal; 131 g CH; 26 g Ptn; 12 g Lip;
6ª Feira	Leite com café, Biscoito maisena	Sopa de legumes, carne e massa Fruta	626 kcal; 87 g CH; 26 g Ptn; 19 g Lip;

Cardápio (14/08): Espaguete à bolonhesa, feijão, salada de cenoura com chuchu.

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



Cardápio Fundamental, Pré e EJA - 2023

DIAS	DESJEJUM / LANCHE	ALMOÇO	Valor Nutricional
2ª Feira	Leite com café, Biscoito maisena	Espaguete a bolonhesa, feijão, salada de chuchu com cenoura	761 Kcal; 122 g CH; 33 g Ptn; 15 g Lip;
3ª Feira	Leite batido com fruta	Arroz, feijão, carne de panela com cenoura, creme de espinafre FRUTA	829 Kcal; 111 g CH; 38 g Ptn; 26 g Lip;
4ª Feira	Leite com achocolatado, Bisnaguinha	Arroz, feijão, lombinho, farofa de couve, salada de tomate FRUTA	807 Kcal; 111 g CH; 44 g Ptn; 21 g Lip;
5ª Feira	Canjica	Arroz, feijão, carne guisada com repolho, abóbora cozida com cheiro verde FRUTA	740 kcal; 131 g CH; 26 g Ptn; 12 g Lip;
6ª Feira	Leite batido com fruta e aveia	Sopa de legumes com carne e massa FRUTA	742 Kcal; 99 g CH; 41 g Ptn; 20 g Lip;

Cardápio (21/08): 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

AGOSTO
21 a 25

Cardápio Fundamental, Pré e EJA - 2023

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Valor Nutricional
2ª Feira	Leite com achocolatado, Biscoito de sal	Arroz, feijão, Polenta com carne moída, chuchu refogado Fruta	733 kcal; 102 g CH; 32 g Ptn; 22 g Lip;
3ª Feira	Mingau de aveia com canela	Arroz, feijão, Carne guisada com agrião, purê misto (batata, cenoura) Fruta	756 kcal; 106 g CH; 38 g Ptn; 20 g Lip;
4ª Feira	Leite batido com fruta	Arroz, feijão, tirinha de fígado, Batata doce corada, couve refogada	701 Kcal; 101 g CH; 35 g Ptn; 18 g Lip;
5ª Feira	Leite com achocolatado, Pão de queijo	Arroz, feijão, vaca atolada, salada de alface com tomate Fruta	740 kcal; 131 g CH; 26 g Ptn; 12 g Lip;
6ª Feira	Leite com café, Bisnaguinha	Sopa de legumes, carne e massa Fruta	626 kcal; 87 g CH; 26 g Ptn; 19 g Lip;

Cardápio (28/08): Arroz, feijão, carne moída com cenoura, salada de 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

AGO/SET
28/08 a 01/09

Cardápio Fundamental, Pré e EJA - 2023

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Valor Nutricional
2ª Feira	Leite com achocolatado, Biscoito de sal	Arroz, feijão, carne moída com cenoura, salada de beterraba	725 Kcal; 101 g CH; 33 g Ptn; 21 g Lip;
3ª Feira	Leite batido com fruta	Arroz, feijão, filé de tilápia ao mollo, Batata sauté, salada de alface FRUTA	733 kcal; 102 g CH; 32 g Ptn; 22 g Lip
4ª Feira	Leite com achocolatado, Biscoito de maisena	Arroz, feijão, guisado de carne, couve-flor ao molho branco FRUTA	684 Kcal; 112 g CH; 35 g Ptn; 11 g Lip;
5ª Feira	Suco natural de goiaba, Biscoito de sal	Arroz, feijão, lombinho assado com batata corada, farofa de couve FRUTA	707 Kcal; 106 g CH; 37 g Ptn; 23 g Lip;
6ª Feira	Leite com café, Pão de queijo	Espaguete ao molho de carne, Feijão, salada de chuchu com cenoura FRUTA	761 Kcal; 122 g CH; 33 g Ptn; 15 g Lip;

Cardápio (04/09): Macarrão à bolonhesa, feijão, salada girassol

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