



Cardápio Fundamental, Pré e EJA - 2023

DIAS	DESJEJUM / LANCHE	ALMOÇO	Valor Nutricional
2ª Feira	Leite com achocolatado, Biscoito de sal	Arroz, feijão, carne moída com cenoura, salada de beterraba	761 Kcal; 122 g CH; 33 g Ptn; 15 g Lip;
3ª Feira	Leite com café, Biscoito maisena	Arroz, feijão, carne de panela, 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, polenta, couve mineira FRUTA	807 Kcal; 111 g CH; 44 g Ptn; 21 g Lip;
5ª Feira	FERIADO		
6ª Feira	PONTO FACULTATIVO		

Cardápio (11/09): Espaguete à bolonhesa, feijão, salada de cenoura e 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	



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

SETEMBRO

11 a 15

Cardápio Fundamental, Pré e EJA - 2023

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Valor Nutricional
2ª Feira	Leite com achocolatado, Biscoito de sal	Espaguete à bolonhesa, feijão, salada de cenoura com chuchu. Fruta	733 kcal; 102 g CH; 32 g Ptn; 22 g Lip;
3ª Feira	Creme de banana com aveia	Arroz, feijão, lombinho, batata corada, farofa de couve 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	Arroz, feijão, estrogonofe de carne, cenoura soute Fruta	626 kcal; 87 g CH; 26 g Ptn; 19 g Lip;

Cardápio (18/09): Arroz, feijão, Filé de tilápia ao molho, purê de batatas

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	Arroz, feijão, filé de tilápia ao molho, purê de batatas	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, Biscoito de sal	Arroz, feijão, tirinha de carne, jardineira de legumes 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	Espaguete à bolonhesa, Feijão, salada de chuchu FRUTA	742 Kcal; 99 g CH; 41 g Ptn; 20 g Lip;

Cardápio (25/09): 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

SETEMBRO

25 a 28

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, abobrinha refogada Fruta	733 kcal; 102 g CH; 32 g Ptn; 22 g Lip;
3ª Feira	Leite batido com fruta	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 com achocolatado, Biscoito de maisena	Arroz, feijão, tirinha de fígado, Batata sauté, salada de tomate	701 Kcal; 101 g CH; 35 g Ptn; 18 g Lip;
5ª Feira	Leite batido com fruta	Arroz, feijão, vaca atolada, salada girassol Fruta	740 kcal; 131 g CH; 26 g Ptn; 12 g Lip;
6ª Feira	FERIADO		

Cardápio (02/10): 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		

