



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 | | |

