



Cardápio Fundamental, Pré e EJA - 2023			
DIAS	Desjejum ou lanche	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com achocolatado, Biscoito de sal	Arroz, feijão, carne moída com cenoura, salada de beterraba	737 kcal; 102 g CH; 32 g Ptn; 22 g Lip;
3ª Feira	Creme de banana com aveia	Arroz, feijão, estrogonofe de carne, cenoura sauté Fruta	859 Kcal; 119 g CH; 35 g Ptn; 25 g Lip;
4ª Feira	Leite com achocolatado Pão de queijo	Arroz, feijão, carne de panela, batata doce corada, salada de tomate Fruta	783 kcal; 104 g CH; 34 g Ptn; 26 g Lip;
5ª Feira	Canjica	Arroz, feijão, tirinha de fígado acebolada, polenta, salada de repolho Fruta	762 kcal; 112 g CH; 37 g Ptn; 18 g Lip;
6ª Feira	Leite batido com fruta	Arroz, feijão, lombinho, abobrinha gratinada	616 Kcal; 91 g CH; 29 g Ptn; 15 g Lip;

Cardápio (09/10): Espaguete à bolonhesa, feijão, salada de chuchu

Nutricionista Responsável pela Elaboração	Matrícula	Assinatura
Vanessa Moraes Ramalho Castro	101331-9	
Secretária Municipal de Educação	Matrícula	Assinatura
Magda Elaine Sayão Capute	301303-0	



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

OUTUBRO

9 a 11

Cardápio Fundamental, Pré e EJA - 2023			
DIAS	DESJEJUM ou LANCHE	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com achocolatado, Biscoito de maisena	Espaguete à bolonhesa, feijão, salada de chuchu	823 Kcal; 110 g CH; 31 g Ptn; 28 g Lip;
3ª Feira	Leite batido com fruta	Arroz, feijão, carne de panela, Quibebe de abóbora Fruta	746 Kcal; 112 g CH; 24 g Ptn; 22 g Lip;
4ª Feira	Canjica	Arroz, feijão, carne guisada com cenoura e repolho Fruta	768 Kcal; 102 g CH; 41 g Ptn; 22 g Lip;
5ª Feira	FERIADO		
6ª Feira	RECESSO		

Cardápio (16/10): Arroz com vagem, feijão, carne moída, 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	301303-0	



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

OUTUBRO

9 a 11

Cardápio

ALERGIA AO LEITE/ INTOLERÂNCIA - 2023

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Valor Nutricional
2ª Feira	Bebida de soja, Biscoito sem leite/lactose	Espaguete à bolonhesa, feijão, Salada de chuchu	691 kcal; 100 g CH; 30 g Ptn; 19 g Lip;
3ª Feira	Bebida de soja, Biscoito sem leite/lactose	Arroz, feijão, Carne de panela, Quibebe de abóbora Fruta	706 kcal; 84 g CH; 42 g Ptn; 22 g Lip;
4ª Feira	Suco de fruta, Biscoito sem leite/lactose	Arroz, feijão, carne guisada com cenoura e repolho Fruta	703 Kcal; 110 g CH; 29 g Ptn; 16 g Lip;
5ª Feira	FERIADO		
6ª Feira	RECESSO		

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
Coordenação de Alimentação Escolar

OUTUBRO
16 a 20

Cardápio Fundamental, Pré e EJA - 2023			
DIAS	DESJEJUM ou LANCHE	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	FORMAÇÃO REDE		
3ª Feira	Leite com achocolatado, Biscoito rosquinha	Arroz com vagem, feijão, carne moída, Purê de batatas Fruta	857 Kcal; 115 g CH; 36 g Ptn; 28 g Lip
4ª Feira	Canjica	Arroz, feijão, lombinho, Abobrinha gratinada, salada de tomate Fruta	750 Kcal; 110 g CH; 34 g Ptn; 19 g Lip;
5ª Feira	Leite batido com fruta	Arroz, feijão, tirinha de fígado acebolada, polenta, chuchu refogado	716 Kcal; 114 g CH; 33 g Ptn; 14 g Lip;
6ª Feira	Leite com café Pão de queijo	Arroz c/cenoura, feijão, estrogonofe de carne, batata sauté Fruta	725 Kcal; 101 g CH; 33 g Ptn; 21 g Lip;

Cardápio (23/09): Espaguete à bolonhesa, salada de beterraba e cenoura

Nutricionista Responsável pela Elaboração	Matrícula	Assinatura
Vanessa Moraes Ramalho Castro	101331-9	
Secretária Municipal de Educação	Matrícula	Assinatura
Magda Elaine Sayão Capute	301303-0	



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

OUTUBRO
16 a 20

ALERGIA AO LEITE/INTOLERÂNCIA - 2023			
DIAS	DESJEJUM ou LANCHE	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	FORMAÇÃO REDE		
3ª Feira	Bebida de soja, Biscoito sem leite/lactose	Arroz com vagem, feijão, carne moída, batata cozida Fruta	706 kcal; 84 g CH; 42 g Ptn; 22 g Lip;
4ª Feira	Suco de fruta, Biscoito sem leite/lactose	Arroz, feijão, lombinho, Abobrinha refogada, salada de tomate Fruta	732 Kcal; 112 g CH; 30 g Ptn; 18 g Lip;
5ª Feira	Salada de frutas	Arroz, feijão, tirinha de fígado acebolada, polenta, chuchu refogado	716 Kcal; 114 g CH; 33 g Ptn; 14 g Lip;
6ª Feira	Bebida de soja, Biscoito sem leite/lactose	Arroz c/cenoura, feijão, carne guisada, batata sauté Fruta	725 Kcal; 101 g CH; 33 g Ptn; 21 g Lip;

Nutricionista Responsável pela Elaboração	Matrícula	Assinatura
Vanessa Moraes Ramalho Castro	101331-9	
Secretária Municipal de Educação	Matrícula	Assinatura
Magda Elaine Sayão Capute	301303-0	



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

OUTUBRO
23 a 27

Cardápio Fundamental, Pré e EJA - 2023			
DIAS	DESJEJUM ou LANCHE	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com achocolatado, Biscoito de sal	Espaguete à bolonhesa, feijão, salada de beterraba e cenoura	725 Kcal; 101 g CH; 33 g Ptn; 21 g Lip;
3ª Feira	Leite batido com fruta e aveia	Arroz, feijão, Carne guisada, salada de batata com brócolis. Fruta	736 Kcal; 109 g CH; 36 g Ptn; 17 g Lip;
4ª Feira	Leite com achocolatado, Biscoito rosquinha	Arroz, feijão, tirinha de fígado acebolada, polenta, farofa de couve. Fruta	750 Kcal; 110 g CH; 34 g Ptn; 19 g Lip;
5ª Feira	Leite c/ café Biscoito maisena	Arroz, feijão, vaca atolada, salada de alface	716 Kcal; 114 g CH; 33 g Ptn; 14 g Lip;
6ª Feira	Milkshake de maracujá	Arroz, feijão, carne de panela, salada de chuchu Fruta	857 Kcal; 115 g CH; 36 g Ptn; 28 g Lip

Cardápio (30/10): Arroz, feijão, almondegas 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	301303-0	



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

OUTUBRO

23 a 27

Cardápio

ALERGIA AO LEITE/ INTOLERÂNCIA - 2023

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Valor Nutricional
2ª Feira	Bebida de soja, Biscoito sem leite/lactose	Espaguete à bolonhesa, feijão, salada de beterraba e cenoura	691 kcal; 100 g CH; 30 g Ptn; 19 g Lip;
3ª Feira	Bebida de soja, Biscoito sem leite/lactose	Arroz, feijão, Carne guisada, salada de batata com brócolis. Fruta	706 kcal; 84 g CH; 42 g Ptn; 22 g Lip;
4ª Feira	Suco de fruta, Biscoito sem leite/lactose	Arroz, feijão, tirinha de fígado acebolada, polenta, farofa de couve. Fruta	703 Kcal; 110 g CH; 29 g Ptn; 16 g Lip;
5ª Feira	Bebida de soja, Biscoito sem leite/lactose	Arroz, feijão, vaca atolada, salada de alface	695 kcal; 102 g CH; 28 g Ptn; 19 g Lip;
6ª Feira	Suco de maracujá, Biscoito sem leite/lactose	Arroz, feijão, carne de panela, salada de chuchu 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		



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

OUTUBRO/
NOVEMBRO
30/10 a 01/11

Cardápio Fundamental, Pré e EJA - 2023			
DIAS	Desjejum ou lanche	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com achocolatado, Biscoito de sal	Arroz, feijão, almôndegas ao molho Purê de batatas	737 kcal; 102 g CH; 32 g Ptn; 22 g Lip;
3ª Feira	Leite batido com aveia	Arroz, feijão, estrogonofe de carne, cenoura sauté Fruta	859 Kcal; 119 g CH; 35 g Ptn; 25 g Lip;
4ª Feira	Leite batido com fruta	Arroz, feijão, carne de panela, batata doce corada, salada de tomate Fruta	783 kcal; 104 g CH; 34 g Ptn; 26 g Lip;
5ª Feira	FERIADO		
6ª Feira	PONTO FACULTATIVO		

Cardápio (06/11): Espaguete à bolonhesa, feijão, salada de chuchu

Nutricionista Responsável pela Elaboração	Matrícula	Assinatura
Vanessa Moraes Ramalho Castro	101331-9	
Secretária Municipal de Educação	Matrícula	Assinatura
Magda Elaine Sayão Capute	301303-0	



OUTUBRO/ NOVEMBRO
30 a 01

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

Cardápio

DERMATITE - 2023

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Valor Nutricional
2ª Feira	Bebida de soja, Biscoito sem leite/lactose	Arroz, feijão, carne moída, Salada de Batata	691 kcal; 100 g CH; 30 g Ptn; 19 g Lip;
3ª Feira	Bebida de soja, Biscoito sem leite/lactose	Arroz, feijão, carne guisada, Cenoura sauté Fruta	706 kcal; 84 g CH; 42 g Ptn; 22 g Lip;
4ª Feira	Suco de fruta, Biscoito sem leite/lactose	Arroz, feijão, carne de panela, batata doce corada Fruta	703 Kcal; 110 g CH; 29 g Ptn; 16 g Lip;
5ª Feira	FERIADO		
6ª Feira	PONTO FACULTATIVO		

Obs.: não oferecer alimentos com corantes, como, extrato de tomate/molho de tomate. Excluir leite de vaca, derivados de leite, ovos e achocolatados

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