



<b>Cardápio Fundamental, Pré e EJA - 2023</b>			
<b>DIAS</b>	<b>Desjejum ou lanche</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Informação Nutricional</b>
<b>2ª Feira</b>	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;
<b>3ª Feira</b>	Creme de banana com aveia	Arroz, feijão, estrogonofe de carne, cenoura sauté <b>Fruta</b>	859 Kcal; 119 g CH; 35 g Ptn; 25 g Lip;
<b>4ª Feira</b>	Leite com achocolatado Pão de queijo	Arroz, feijão, carne de panela, batata doce corada, salada de tomate <b>Fruta</b>	783 kcal; 104 g CH; 34 g Ptn; 26 g Lip;
<b>5ª Feira</b>	Canjica	Arroz, feijão, tirinha de fígado acebolada, polenta, salada de repolho <b>Fruta</b>	762 kcal; 112 g CH; 37 g Ptn; 18 g Lip;
<b>6ª Feira</b>	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

<b>Nutricionista Responsável pela Elaboração</b>	<b>Matrícula</b>	<b>Assinatura</b>
Vanessa Moraes Ramalho Castro	101331-9	
<b>Secretária Municipal de Educação</b>	<b>Matrícula</b>	<b>Assinatura</b>
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

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

Cardápio (16/10): Arroz com vagem, feijão, carne moída, purê de batatas

<b>Nutricionista Responsável pela Elaboração</b>	<b>Matrícula</b>	<b>Assinatura</b>
Vanessa Moraes Ramalho Castro	101331-9	
<b>Secretária Municipal de Educação</b>	<b>Matrícula</b>	<b>Assinatura</b>
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 <b>Fruta</b>	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 <b>Fruta</b>	703 Kcal; 110 g CH; 29 g Ptn; 16 g Lip;
5ª Feira	<b>FERIADO</b>		
6ª Feira	<b>RECESSO</b>		

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



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

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

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



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

<b>OUTUBRO</b>
16 a 20

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

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



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

<b>OUTUBRO</b>
23 a 27

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

Cardápio (30/10): Arroz, feijão, almondegas ao molho, purê de batatas

<b>Nutricionista Responsável pela Elaboração</b>	<b>Matrícula</b>	<b>Assinatura</b>
Vanessa Moraes Ramalho Castro	101331-9	
<b>Secretária Municipal de Educação</b>	<b>Matrícula</b>	<b>Assinatura</b>
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

<b>DIAS</b>	<b>DESJEJUM</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Valor Nutricional</b>
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. <b>Fruta</b>	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. <b>Fruta</b>	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 <b>Fruta</b>	732 Kcal; 112 g CH; 30 g Ptn; 18 g Lip;

<b>Nutricionista Responsável pela Elaboração</b>	<b>Matrícula</b>	<b>Assinatura</b>
Vanessa Moraes Ramalho Castro	101331-9	
<b>Secretária Municipal de Educação</b>	<b>Matrícula</b>	<b>Assinatura</b>
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

<b>Cardápio Fundamental, Pré e EJA - 2023</b>			
<b>DIAS</b>	<b>Desjejum ou lanche</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Informação Nutricional</b>
<b>2ª Feira</b>	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;
<b>3ª Feira</b>	Leite batido com aveia	Arroz, feijão, estrogonofe de carne, cenoura sauté <b>Fruta</b>	859 Kcal; 119 g CH; 35 g Ptn; 25 g Lip;
<b>4ª Feira</b>	Leite batido com fruta	Arroz, feijão, carne de panela, batata doce corada, salada de tomate <b>Fruta</b>	783 kcal; 104 g CH; 34 g Ptn; 26 g Lip;
<b>5ª Feira</b>	<b>FERIADO</b>		
<b>6ª Feira</b>	<b>PONTO FACULTATIVO</b>		

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

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





<b>OUTUBRO/ NOVEMBRO</b>
30 a 01

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

# Cardápio

## DERMATITE - 2023

<b>DIAS</b>	<b>DESJEJUM</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Valor Nutricional</b>
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 <b>Fruta</b>	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 <b>Fruta</b>	703 Kcal; 110 g CH; 29 g Ptn; 16 g Lip;
5ª Feira	<b>FERIADO</b>		
6ª Feira	<b>PONTO FACULTATIVO</b>		

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

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