



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

NOVEMBRO

6 a 10

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	753 Kcal; 117 g CH; 36 g Ptn; 16 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	Leite com achocolatado, Pão de queijo	Arroz, feijão, isca de fígado, polenta, Salada de alface e tomate Fruta	823 Kcal; 110 g CH; 31 g Ptn; 28 g Lip;
6ª Feira	Leite batido com fruta	Arroz, feijão, filé de tilápia ao molho, batata sauté	701 Kcal; 101 g CH; 35 g Ptn; 18 g Lip;

Cardápio (13/11): 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

NOVEMBRO
6 a 10

Cardápio especial para Intolerância à lactose ou alergia ao leite			
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	Suco de fruta, 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	Bebida de soja, 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	Suco de fruta, Biscoito sem leite/lactose	Arroz, feijão, isca de fígado, polenta, Salada de alface e tomate Fruta	695 kcal; 102 g CH; 28 g Ptn; 19 g Lip;
6ª Feira	Salada de frutas	Arroz, feijão, filé de tilápia ao molho, batata sauté	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		



Cardápio DISFAGIA - 2023			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com achocolatado	Sopa de carne com legumes e massa (liquidificada), caldo de feijão Fruta amassada	415 Kcal; 51 g CH; 15 g Ptn; 15 g Lip; 240 mg Ca; 3 mg de Fe; 72 µg Vit A; 8 mg Vit C;
3ª Feira	Leite batido Com fruta	Arroz papa, carne batida com feijão, Quibebe de abóbora Fruta amassada	372 Kcal; 50 g CH; 18 g Ptn; 15 g Lip; 299 mg Ca; 6 mg de Fe; 72 µg Vit A; 7,6 mg Vit C;
4ª Feira	Mingau de aveia	Sopa de carne com legumes e massa (liquidificada), caldo de feijão Fruta amassada	343 Kcal; 42 g CH; 28 g Ptn; 7 g Lip; 178 mg Ca; 4 mg de Fe; 51 µg Vit A; 4 mg Vit C;
5ª Feira	Leite batido com biscoito de maisena	Arroz papa, carne batida com feijão, Polenta Fruta amassada	427 Kcal; 60 g CH; 18 g Ptn; 15 g Lip; 240 mg Ca; 3 mg de Fe; 72 µg Vit A; 8 mg Vit C;
6ª Feira	Leite batido Com fruta	Sopa de carne com legumes e massa (liquidificada), caldo de feijão Fruta amassada	415 Kcal; 51 g CH; 15 g Ptn; 15 g Lip; 240 mg Ca; 3 mg de Fe; 72 µg Vit A; 8 mg Vit C;

Obs.: o arroz papa deve ser batido no liquidificador ou amassado com o garfo, assim como os demais alimentos.

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

NOVEMBRO
13 a 17

Cardápio Fundamental, Pré e EJA - 2023			
DIAS	DESJEJUM ou LANCHE	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com achocolatado, Biscoito salgado	Arroz com vagem, feijão, carne moída, Purê de batatas	857 Kcal; 115 g CH; 36 g Ptn; 28 g Lip
3ª Feira	Leite batido com fruta	Arroz, feijão, lombinho, Abóbora cozida, salada de tomate Fruta	750 Kcal; 110 g CH; 34 g Ptn; 19 g Lip;
4ª Feira		FERIADO	
5ª Feira	Canjica	Arroz, feijão, carne de panela, polenta, Salada de alface	716 Kcal; 114 g CH; 33 g Ptn; 14 g Lip;
6ª Feira	Leite com café Bisnaguinha	Arroz c/cenoura, feijão, estrogonofe de carne, batata sauté Fruta	725 Kcal; 101 g CH; 33 g Ptn; 21 g Lip;

Cardápio (21/11): Espaguete à bolonhesa, feijão, salada de chuchu 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

NOVEMBRO
13 a 17

ALERGIA AO LEITE/INTOLERÂNCIA - 2023			
DIAS	DESJEJUM ou LANCHE	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Bebida de soja, Biscoito sem leite/lactose	Arroz com vagem, feijão, carne moída, purê de batatas sem leite	706 kcal; 84 g CH; 42 g Ptn; 22 g Lip;
3ª Feira	Suco de fruta, Biscoito sem leite/lactose	Arroz, feijão, lombinho, Abóbora cozida, salada de tomate Fruta	732 Kcal; 112 g CH; 30 g Ptn; 18 g Lip;
4ª Feira	FERIADO		
5ª Feira	Suco de fruta, Biscoito sem leite/lactose	Arroz, feijão, carne de panela, polenta, Salada de alface	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	



Cardápio DISFAGIA - 2023			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com achocolatado	Arroz papa, Caldo de feijão com carne batida, Purê de batatas Fruta amassada	372 Kcal; 50 g CH; 18 g Ptn; 15 g Lip; 299 mg Ca; 6 mg de Fe; 72 µg Vit A; 7,6 mg Vit C;
3ª Feira	Leite batido Com fruta	Creme de abóbora com carne batida, Caldo de feijão Fruta amassada	427 Kcal; 60 g CH; 18 g Ptn; 15 g Lip; 240 mg Ca; 3 mg de Fe; 72 µg Vit A; 8 mg Vit C;
4ª Feira	FERIADO		
5ª Feira	Leite batido Com fruta	Arroz papa, Caldo de feijão com carne batida, polenta, legumes amassadinho Fruta amassada	440 Kcal; 58 g CH; 18 g Ptn; 15 g Lip; 283mg Ca; 3 mg de Fe; 114 µg Vit A; 3 mg Vit C;
6ª Feira	Leite batido com biscoito de maisena	Sopa de legumes, carne e massa (liquidificada), feijão batido Fruta amassada	345Kcal; 49 g CH; 18 g Ptn; 8 g Lip; 58 mg Ca; 3 mg de Fe; 16 µg Vit A; 11 mg Vit C;

Obs.: o arroz papa deve ser batido no liquidificador ou amassado com o garfo, assim como os demais alimentos.

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 ou LANCHE	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	FERIADO		
3ª Feira	Leite com achocolatado, Biscoito salgado	Espaguete à bolonhesa, feijão, salada de chuchu e cenoura Fruta	725 Kcal; 101 g CH; 33 g Ptn; 21 g Lip;
4ª Feira	Leite batido com fruta e aveia	Arroz, feijão, tirinha de fígado acebolada, batata sauté, salada de tomate Fruta	750 Kcal; 110 g CH; 34 g Ptn; 19 g Lip;
5ª Feira	Leite com achocolatado, Biscoito maisena	Arroz c/cenoura, feijão, carne Guisada com repolho Fruta	716 Kcal; 114 g CH; 33 g Ptn; 14 g Lip;
6ª Feira	Leite batido com fruta e aveia	Arroz, feijão, carne de panela, Quibebe de abóbora Fruta	857 Kcal; 115 g CH; 36 g Ptn; 28 g Lip

Cardápio (27/11): 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	



Cardápio Alergia/Intolerância ao Leite - 2023			
DIAS	DESJEJUM ou LANCHE	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	FERIADO		
3ª Feira	Suco de fruta, Biscoito sem leite/lactose	Espaguete à bolonhesa, carne moída, feijão, salada de chuchu e cenoura Fruta	736 Kcal; 109 g CH; 36 g Ptn; 17 g Lip;
4ª Feira	Bebida de soja, Biscoito sem leite/lactose	Arroz, feijão, tirinha de fígado acebolada, batata sauté, salada de tomate Fruta	750 Kcal; 110 g CH; 34 g Ptn; 19 g Lip;
5ª Feira	Salada de frutas	Arroz c/cenoura, feijão, carne guisada com repolho	716 Kcal; 114 g CH; 33 g Ptn; 14 g Lip;
6ª Feira	Suco de fruta, Biscoito sem leite/lactose	Arroz, feijão, Carne de panela, Quiabebe de abóbora. Fruta	857 Kcal; 115 g CH; 36 g Ptn; 28 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	



Cardápio DISFAGIA - 2023			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	FERIADO		
3ª Feira	Leite com achocolatado	Arroz papa, Purê de legumes com carne moída, caldo de feijão Fruta amassada	415 Kcal; 51 g CH; 15 g Ptn; 15 g Lip; 240 mg Ca; 3 mg de Fe; 72 µg Vit A; 8 mg Vit C;
4ª Feira	Leite batido Com fruta e aveia	Sopa de carne com legumes e massa (liquidificada), caldo de feijão Fruta amassada	343 Kcal; 42 g CH; 28 g Ptn; 7 g Lip; 178 mg Ca; 4 mg de Fe; 51 µg Vit A; 4 mg Vit C;
5ª Feira	Leite batido com biscoito de maisena	Arroz papa, Caldo de feijão com carne batida, quibebe de abóbora Fruta amassada	440 Kcal; 58 g CH; 18 g Ptn; 15 g Lip; 283mg Ca; 3 mg de Fe; 114 µg Vit A; 3 mg Vit C;
6ª Feira	Leite batido Com fruta e aveia	Sopa de legumes, carne e massa (liquidificada), feijão batido Fruta amassada	345Kcal; 49 g CH; 18 g Ptn; 8 g Lip; 58 mg Ca; 3 mg de Fe; 16 µg Vit A; 11 mg Vit C;

Obs.: o arroz papa deve ser batido no liquidificador ou amassado com o garfo, assim como os demais alimentos.

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 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	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 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	Leite com achocolatado Pão de queijo	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 e aveia	Arroz, tutu de feijão, lombinho, Salada de chuchu com cenoura	616 Kcal; 91 g CH; 29 g Ptn; 15 g Lip;

Cardápio (04/12): Arroz, feijão, carne moída, quibebe de abóbora

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

NOV/DEZ

27 a 01

**ALERGIA AO LEITE/ INTOLERÂNCIA -
2023**

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Valor Nutricional
2ª Feira	Bebida de soja, Biscoito sem leite/lactose	Arroz, feijão, almôndegas ao molho, Purê de batatas sem Leite	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	703 Kcal; 110 g CH; 29 g Ptn; 16 g Lip;
4ª Feira	Suco de fruta, Biscoito sem leite/lactose	Arroz, feijão, carne de panela, Batata doce corada, salada de tomate .Fruta	703 Kcal; 110 g CH; 29 g Ptn; 16 g Lip;
5ª Feira	Bebida de soja, Biscoito sem leite/lactose	Arroz, feijão, tirinha de fígado acebolada, polenta, salada de repolho	695 kcal; 102 g CH; 28 g Ptn; 19 g Lip;
6ª Feira	Suco de fruta, Biscoito sem leite/lactose	Arroz, tutu de feijão, lombinho, salada de chuchu com cenoura 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		



Cardápio DISFAGIA - 2023			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com achocolatado	Arroz papa, carne batida com feijão, Purê de batatas Fruta amassada	415 Kcal; 51 g CH; 15 g Ptn; 15 g Lip; 240 mg Ca; 3 mg de Fe; 72 µg Vit A; 8 mg Vit C;
3ª Feira	Creme de banana com aveia	Sopa de carne com legumes e massa (liquidificada), caldo de feijão Fruta amassada	372 Kcal; 50 g CH; 18 g Ptn; 15 g Lip; 299 mg Ca; 6 mg de Fe; 72 µg Vit A; 7,6 mg Vit C;
4ª Feira	Leite batido Com fruta	Sopa de carne com legumes e massa (liquidificada), caldo de feijão Fruta amassada	343 Kcal; 42 g CH; 28 g Ptn; 7 g Lip; 178 mg Ca; 4 mg de Fe; 51 µg Vit A; 4 mg Vit C;
5ª Feira	Leite batido com biscoito de maisena	Arroz papa, carne batida com feijão, Polenta Fruta amassada	427 Kcal; 60 g CH; 18 g Ptn; 15 g Lip; 240 mg Ca; 3 mg de Fe; 72 µg Vit A; 8 mg Vit C;
6ª Feira	Leite batido Com fruta e aveia	Sopa de carne com legumes e massa (liquidificada), caldo de feijão Fruta amassada	415 Kcal; 51 g CH; 15 g Ptn; 15 g Lip; 240 mg Ca; 3 mg de Fe; 72 µg Vit A; 8 mg Vit C;

Obs.: o arroz papa deve ser batido no liquidificador ou amassado com o garfo, assim como os demais alimentos.

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