



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

DEZEMBRO

4 a 7

Cardápio Fundamental, Pré e EJA - 2023			
DIAS	DESJEJUM ou LANCHE	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com achocolatado, Biscoito de maisena	Arroz, feijão, carne moída, quibebe de abóbora	753 Kcal; 117 g CH; 36 g Ptn; 16 g Lip;
3ª Feira	Leite batido com fruta e aveia	Arroz, feijão, vaca atolada, salada de cenoura com tomate Fruta	768 Kcal; 102 g CH; 41 g Ptn; 22 g Lip
4ª Feira	Canjica	Arroz, feijão, carne guisada com cenoura e repolho Fruta	701 Kcal; 101 g CH; 35 g Ptn; 18 g Lip;
5ª Feira	Leite batido com fruta	Arroz, feijão, filé de tilápia ao molho, batata sauté Fruta	746 Kcal; 112 g CH; 24 g Ptn; 22 g Lip;
6ª Feira	FERIADO		

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

DEZEMBRO
4 a 7

**ALERGIA AO LEITE/ INTOLERÂNCIA -
2023**

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Valor Nutricional
2ª Feira	Bebida de soja, Biscoito sem leite/lactose	Arroz, feijão, carne moída, quibebe de abóbora	691 kcal; 100 g CH; 30 g Ptn; 19 g Lip;
3ª Feira	Bebida de soja, Biscoito sem leite/lactose	Arroz, feijão, vaca atolada, salada de cenoura com tomate Fruta	703 Kcal; 110 g CH; 29 g Ptn; 16 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	Bebida de soja, Biscoito sem leite/lactose	Arroz, feijão, filé de tilápia ao molho, batata sauté Fruta	695 kcal; 102 g CH; 28 g Ptn; 19 g Lip;
6ª Feira	FERIADO		

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

DEZEMBRO
4 a 7

Cardápio DISFAGIA - 2023			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com achocolatado	Arroz papa, Quibebe de abóbora 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;
3ª Feira	Leite batido Com fruta	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	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	Sopa de legumes, carne e massa (liquidificada), feijão batido 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			

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

DEZEMBRO
11 a 15

Cardápio Fundamental, Pré e EJA - 2023			
DIAS	DESJEJUM ou LANCHE	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com achocolatado, Biscoito salgado	Espaguete à bolonhesa, feijão, salada de chuchu	701 Kcal; 101 g CH; 35 g Ptn; 18 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	Leite com achocolatado, Biscoito maisena	Arroz c/cenoura, feijão, carne de panela, batata doce corada Fruta	783 kcal; 104 g CH; 34 g Ptn; 26 g Lip;
5ª Feira	Leite batido com fruta	Arroz, feijão, tirinha de fígado, polenta, Salada de alface	716 Kcal; 114 g CH; 33 g Ptn; 14 g Lip;
6ª Feira	Creme de banana com aveia	Arroz, feijão, estrogonofe de carne, batata sauté Fruta	725 Kcal; 101 g CH; 33 g Ptn; 21 g Lip;

Cardápio (18/12): Arroz, feijão, polenta com carne moída, salada de 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

DEZEMBRO

11 a 15

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, lombinho, Abóbora cozida, salada de tomate Fruta	706 kcal; 84 g CH; 42 g Ptn; 22 g Lip;
4ª Feira	Suco de fruta, Biscoito sem leite/lactose	Arroz c/cenoura, feijão, carne de panela, batata doce corada 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, polenta, Salada de alface	695 kcal; 102 g CH; 28 g Ptn; 19 g Lip;
6ª Feira	Suco de fruta, Biscoito sem leite/lactose	Arroz, feijão, carne de panela, Batata sauté Fruta	710 kcal, 86 g CH; 42 g Ptn; 22 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		