



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

<b>MARÇO</b>
04 à 08

<b>Cardápio Pré, Fundamental e EJA - 2024</b>			
<b>DIAS</b>	<b>DESJEJUM</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Informação Nutricional</b>
<b>2ª Feira</b>	Leite c/ preparado de morango Biscoito	Espaguete a bolonhesa, feijão, mix colorido. <b>Fruta</b>	601 Kcal; 85 g CH; 25 g Ptn; 17 g Lip;
<b>3ª Feira</b>	Vitamina de fruta c/ aveia	Arroz, feijão, lombinho acebolado, creme de espinafre, salada de tomate.	650 Kcal; 73 g CH; 37 g Ptn; 22 g Lip;
<b>4ª Feira</b>	Leite c/ achocolatado Biscoito rosquinha	Arroz c/ cenoura, feijão, carne guisada, purê de inhame c/ cheiro verde. <b>Fruta</b>	609 Kcal; 77 g CH; 27 g Ptn; 22 g Lip;
<b>5ª Feira</b>	Suco de fruta Pão de queijo	Arroz c/ brócolis, feijão, filé de tilápia ao molho, batata sauté.	627 Kcal; 84 g CH; 22 g Ptn; 22 g Lip
<b>6ª Feira</b>	Leite batido c/ fruta Biscoito maisena	Risoto de carne c/ cenoura e abobrinha, feijão, salada de tomate. <b>Fruta</b>	643 Kcal; 89 g CH; 28 g Ptn; 19 g Lip;

<b>Nutricionista Responsável pela Elaboração</b>	<b>Matrícula</b>	<b>Assinatura</b>
Luciana de Jesus Santos	101626-1	
<b>Secretária Municipal de Educação</b>	<b>Matrícula</b>	<b>Assinatura</b>
Magda Elaine Sayão Capute	300301-0	



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

<b>MARÇO</b>
04 à 08

<b>Cardápio Pré, Fundamental – 2024 – HORÁRIO INTEGRAL</b>				
<b>DIAS</b>	<b>DESJEJUM</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>LANCHE</b>	<b>Informação Nutricional</b>
<b>2ª Feira</b>	Leite c/ preparado de morango Biscoito	Espaguete a bolonhesa, feijão, mix colorido. <b>Fruta</b>	Salada de frutas	673 Kcal; 102 g CH; 26 g Ptn; 17 g Lip;
<b>3ª Feira</b>	Vitamina de fruta c/ aveia	Arroz, feijão, lombinho acebolado, creme de espinafre, salada de tomate.	Suco de fruta Biscoito	763 Kcal; 73 g CH; 37 g Ptn; 22 g Lip;
<b>4ª Feira</b>	Leite com achocolatado Biscoito rosquinha	Arroz c/ cenoura, feijão, carne guisada, purê de inhame c/ cheiro verde. <b>Fruta</b>	Milk Shake de Banana	788 Kcal; 95 g CH; 35 g Ptn; 29 g Lip;
<b>5ª Feira</b>	Suco de fruta Pão de queijo	Arroz c/ brócolis, feijão, filé de tilápia ao molho, batata sauté.	Leite batido c/ fruta e aveia	764 Kcal; 103 g CH; 27 g Ptn; 26 g Lip
<b>6ª Feira</b>	Leite batido c/ fruta Biscoito maisena	Risoto de carne c/ cenoura e abobrinha, feijão, salada de tomate. <b>Fruta</b>	Suco de fruta Cookie de aveia	734 Kcal; 101 g CH; 32 g Ptn; 22 g Lip;

<b>Nutricionista Responsável pela Elaboração</b>	<b>Matrícula</b>	<b>Assinatura</b>
Luciana de Jesus Santos	101626-1	
<b>Secretária Municipal de Educação</b>	<b>Matrícula</b>	<b>Assinatura</b>
Magda Elaine Sayão Capute	300301-0	



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

**MARÇO**

11 à 15

<b>Cardápio Pré, Fundamental e EJA - 2024</b>			
<b>DIAS</b>	<b>DESJEJUM</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Informação Nutricional</b>
<b>2ª Feira</b>	Leite c/ achocolatado, Biscoito maisena	Arroz c/ cenoura, feijão, carne moída c/ batata, salada de tomate.	609 Kcal; 87 g CH; 25 g Ptn; 17 g Lip;
<b>3ª Feira</b>	Leite batido com fruta e aveia	Arroz, feijão, carne de panela, Purê misto, salada de couve flor c/ tomate. <b>Fruta</b>	630 Kcal; 89 g CH; 29 g Ptn; 17 g Lip;
<b>4ª Feira</b>	Leite c/ preparado de morango Biscoito rosquinha	Arroz c/ repolho, feijão, Carne à caçadora, salada de agrião. <b>Fruta</b>	634 Kcal; 96 g CH; 16 g Ptn; 20 g Lip;
<b>5ª Feira</b>	Leite batido c/ fruta Biscoito de sal	Arroz c/ cenoura, feijão, isca de fígado, Polenta, couve mineira.	690 Kcal; 93 g CH; 31 g Ptn; 21 g Lip;
<b>6ª Feira</b>	Smothie de maracujá Pão de queijo	Arroz, feijão, lombinho assado, Batata corada, salada de tomate. <b>Fruta</b>	712 Kcal; 73 g CH; 33 g Ptn; 31 g Lip;

<b>Nutricionista Responsável pela Elaboração</b>	<b>Matrícula</b>	<b>Assinatura</b>
Luciana de Jesus Santos	101626-1	
<b>Secretária Municipal de Educação</b>	<b>Matrícula</b>	<b>Assinatura</b>
Magda Elaine Sayão Capute	300301-0	



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

**MARÇO**

11 à 15

<b>Cardápio Pré, Fundamental – 2024 – HORÁRIO INTEGRAL</b>				
<b>DIAS</b>	<b>DESJEJUM</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>LANCHE</b>	<b>Informação Nutricional</b>
<b>2ª Feira</b>	Leite c/ achocolatado, Biscoito maisena	Arroz c/ cenoura, feijão, carne moída c/ batata, salada de tomate.	Suco de fruta Bolo de laranja	793 Kcal; 126 g CH; 28 g Ptn; 19 g Lip;
<b>3ª Feira</b>	Leite batido com fruta e aveia	Arroz, feijão, carne de panela, Purê misto, salada de couve flor c/ tomate. <b>Fruta</b>	Salada de frutas	702 Kcal; 106 g CH; 30 g Ptn; 17 g Lip;
<b>4ª Feira</b>	Leite c/ preparado de morango Biscoito rosquinha	Arroz c/ repolho, feijão, Carne à caçadora, salada de agrião. <b>Fruta</b>	Leite batido c/ fruta e aveia	770 Kcal; 115 g CH; 21 g Ptn; 24 g Lip;
<b>5ª Feira</b>	Leite batido c/ fruta Biscoito de sal	Arroz, feijão, isca de fígado, Polenta, couve mineira.	Suco de fruta Cookie de aveia	776 Kcal; 113 g CH; 32 g Ptn; 21 g Lip;
<b>6ª Feira</b>	Smoothie de maracujá Pão de queijo	Arroz, feijão, lombinho assado, Batata corada, salada de tomate. <b>Fruta</b>	Leite batido c/ fruta Biscoito	861 Kcal; 102 g CH; 38 g Ptn; 32 g Lip;

<b>Nutricionista Responsável pela Elaboração</b>	<b>Matrícula</b>	<b>Assinatura</b>
Luciana de Jesus Santos	101626-1	
<b>Secretária Municipal de Educação</b>	<b>Matrícula</b>	<b>Assinatura</b>
Magda Elaine Sayão Capute	300301-0	



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

**MARÇO**  
18 à 22

<b>Cardápio Pré, Fundamental e EJA - 2024</b>			
<b>DIAS</b>	<b>DESJEJUM</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Informação Nutricional</b>
<b>2ª Feira</b>	Leite com preparado de morango, Biscoito maisena	Arroz, Feijão, Filé de tilápia ao molho com legumes. (batata, cenoura, tomate, cebola e pimentão). <b>Fruta</b>	634 Kcal; 102 g CH; 31 g Ptn; 12 g Lip;
<b>3ª Feira</b>	Suco de fruta, Biscoito salgado	Arroz c/ repolho, feijão, carne guisada, quibebe de abóbora.	479 Kcal; 73 g CH; 23 g Ptn; 10 g Lip;
<b>4ª Feira</b>	Leite batido com fruta Cookie de aveia	Arroz c/ cenoura, tutu de feijão, lombinho assado, abobrinha com molho branco. <b>Fruta</b>	622 Kcal; 82 g CH; 38 g Ptn; 22 g Lip;
<b>5ª Feira</b>	Suco de fruta, Biscoito salgado	Arroz c/ vagem, feijão, carne ensopada com batata.	663Kcal; 110 g CH; 27g Ptn; 22 g Lip;
<b>6ª Feira</b>	Leite com achocolatado, Biscoito rosquinha	Espaguete a bolonhesa, feijão, salada de chuchu c/ beterraba. <b>Fruta</b>	641 Kcal; 87 g CH; 24 g Ptn; 21 g Lip;

<b>Nutricionista Responsável pela Elaboração</b>	<b>Matrícula</b>	<b>Assinatura</b>
Luciana de Jesus Santos	101626-1	
<b>Secretária Municipal de Educação</b>	<b>Matrícula</b>	<b>Assinatura</b>
Magda Elaine Sayão Capute	300301-0	



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

<b>MARÇO</b>
18 à 22

<b>Cardápio Pré, Fundamental – 2024 – HORÁRIO INTEGRAL</b>				
<b>DIAS</b>	<b>DESJEJUM</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>LANCHE</b>	<b>Informação Nutricional</b>
<b>2ª Feira</b>	Leite com preparado de morango Biscoito maisena	Arroz, Feijão, Filé de tilápia ao molho com legumes. (batata, cenoura, tomate, cebola e pimentão). <b>Fruta</b>	Salada de frutas	574 Kcal; 91 g CH; 22 g Ptn; 13 g Lip;
<b>3ª Feira</b>	Suco de fruta Biscoito salgado	Arroz c/ repolho, feijão, carne guisada, quibebe de abóbora.	Vitamina de aveia c/ fruta	631 Kcal; 95 g CH; 28 g Ptn; 15 g Lip;
<b>4ª Feira</b>	Leite batido com fruta	Arroz c/ cenoura, tutu de feijão, lombinho assado, abobrinha com molho branco. <b>Fruta</b>	Suco de fruta Biscoito	736 Kcal; 82 g CH; 38 g Ptn; 22 g Lip;
<b>5ª Feira</b>	Suco de fruta Biscoito salgado	Arroz c/ vagem, feijão, carne ensopada com batata.	Leite c/ preparado de morango Cookie de aveia	685 Kcal; 108 g CH; 25g Ptn; 16 g Lip;
<b>6ª Feira</b>	Leite com achocolatado, Biscoito maisena	Espaguete a bolonhesa, feijão, salada de chuchu c/ beterraba. <b>Fruta</b>	Leite batido c/ fruta e aveia	704 Kcal; 104 g CH; 28 g Ptn; 19 g Lip;

<b>Nutricionista Responsável pela Elaboração</b>	<b>Matrícula</b>	<b>Assinatura</b>
Luciana de Jesus Santos	101626-1	
<b>Secretária Municipal de Educação</b>	<b>Matrícula</b>	<b>Assinatura</b>
Magda Elaine Sayão Capute	300301-0	



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

<b>MARÇO</b>
18 à 22

<b>Cardápio Pré, Fundamental e EJA – 2024 – ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE OU ALERGIA AO LEITE</b>			
<b>DIAS</b>	<b>DESJEJUM</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Informação Nutricional</b>
<b>2ª Feira</b>	Suco de soja, Biscoito sem lactose	Arroz, Feijão, Filé de tilápia ao molho com legumes. (batata, cenoura, tomate, cebola e pimentão). <b>Fruta</b>	561 Kcal; 94 g CH; 22 g Ptn; 10 g Lip;
<b>3ª Feira</b>	Suco de fruta, Aipim cozido	Arroz c/ repolho, feijão, carne guisada, quibebe de abóbora.	581 Kcal; 108 g CH; 22 g Ptn; 6 g Lip;
<b>4ª Feira</b>	Suco de soja Cookie de aveia	Arroz c/ cenoura, tutu de feijão, lombinho assado, abobrinha refogada. <b>Fruta</b>	559 Kcal; 75 g CH; 27 g Ptn; 16 g Lip;
<b>5ª Feira</b>	Suco de fruta, Biscoito sem lactose	Arroz c/ vagem, feijão, carne ensopada com batata.	563 Kcal; 96 g CH; 25g Ptn; 8 g Lip;
<b>6ª Feira</b>	Suco de soja Cookie de aveia	Espaguete a bolonhesa, feijão, salada de chuchu c/ beterraba. <b>Fruta</b>	571 Kcal; 95 g CH; 20 g Ptn; 11 g Lip;

<b>Nutricionista Responsável pela Elaboração</b>	<b>Matrícula</b>	<b>Assinatura</b>
Luciana de Jesus Santos	101626-1	
<b>Secretária Municipal de Educação</b>	<b>Matricula</b>	<b>Assinatura</b>
Magda Elaine Sayão Capute	300301-0	



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

<b>MARÇO</b>
25 à 27

<b>Cardápio Pré, Fundamental e EJA - 2024</b>			
<b>DIAS</b>	<b>DESJEJUM</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Informação Nutricional</b>
<b>2ª Feira</b>	Leite com preparado de morango Biscoito salgado	Arroz, feijão, polenta ao molho de carne moída, Salada girassol. <b>Fruta</b>	554 Kcal; 84 g CH; 21 g Ptn; 14 g Lip
<b>3ª Feira</b>	Canjica	Arroz c/ cenoura, feijão, estrogonofe de carne, batata sauté. <b>Fruta</b>	590 Kcal; 82 g CH; 23 g Ptn; 18 g Lip
<b>4ª Feira</b>	Leite batido com fruta e aveia	Arroz, feijão, Filé de tilápia assado, purê misto. <b>Arroz doce</b>	579 Kcal; 97 g CH; 24 g Ptn; 9 g Lip
<b>5ª Feira</b>	<b>PONTO FACULTATIVO</b>		
<b>6ª Feira</b>	<b>FERIADO</b>		

<b>Nutricionista Responsável pela Elaboração</b>	<b>Matrícula</b>	<b>Assinatura</b>
Luciana de Jesus Santos	101626-1	
<b>Secretária Municipal de Educação</b>	<b>Matrícula</b>	<b>Assinatura</b>
Magda Elaine Sayão Capute	300301-0	





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

<b>MARÇO</b>
25 à 27

<b>Cardápio Pré, Fundamental – 2024 – HORÁRIO INTEGRAL</b>				
<b>DIAS</b>	<b>DESJEJUM</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>LANCHE</b>	<b>Informação Nutricional</b>
<b>2ª Feira</b>	Leite com preparado de morango, Biscoito salgado	Arroz, feijão, polenta ao molho de carne moída, Salada girassol. <b>Fruta</b>	Suco de fruta Cookie de aveia	696 Kcal; 113 g CH; 24 g Ptn; 15 g Lip
<b>3ª Feira</b>	Canjica	Arroz c/ cenoura, feijão, estrogonofe de carne, batata sauté. <b>Fruta</b>	Leite batido c/ fruta e aveia	757 Kcal; 114 g CH; 28 g Ptn; 20 g Lip
<b>4ª Feira</b>	Leite batido com fruta e aveia	Arroz, feijão, Filé de tilápia assado, purê misto. <b>Arroz doce</b>	Suco de fruta Biscoito	685 Kcal; 116 g CH; 24 g Ptn; 13 g Lip
<b>5ª Feira</b>	<b>PONTO FACULTATIVO</b>			
<b>6ª Feira</b>	<b>FERIADO</b>			

<b>Nutricionista Responsável pela Elaboração</b>	<b>Matrícula</b>	<b>Assinatura</b>
Luciana de Jesus Santos	101626-1	
<b>Secretária Municipal de Educação</b>	<b>Matrícula</b>	<b>Assinatura</b>
Magda Elaine Sayão Capute	300301-0	



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

<b>MARÇO</b>
25 à 27

<b>Cardápio Pré, Fundamental e EJA – 2024 – ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA A LACTOSE OU ALERGIA AO LEITE</b>			
<b>DIAS</b>	<b>DESJEJUM</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Informação Nutricional</b>
<b>2ª Feira</b>	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, polenta ao molho de carne moída, Salada girassol. <b>Fruta</b>	571 Kcal; 98 g CH; 19 g Ptn; 11 g Lip
<b>3ª Feira</b>	Suco de fruta Cookie de aveia	Arroz c/ cenoura, feijão, carne ensopada, batata sauté. <b>Fruta</b>	519 Kcal; 78 g CH; 24 g Ptn; 11 g Lip
<b>4ª Feira</b>	Suco de soja Aipim cozido	Arroz, feijão, Filé de tilápia assado, purê misto (sem leite). <b>Fruta</b>	649 Kcal; 124 g CH; 22 g Ptn; 6 g Lip
<b>5ª Feira</b>	<b>PONTO FACULTATIVO</b>		
<b>6ª Feira</b>	<b>FERIADO</b>		

<b>Nutricionista Responsável pela Elaboração</b>	<b>Matrícula</b>	<b>Assinatura</b>
Luciana de Jesus Santos	101626-1	
<b>Secretária Municipal de Educação</b>	<b>Matrícula</b>	<b>Assinatura</b>
Magda Elaine Sayão Capute	300301-0	