



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

FEVEREIRO
05/02 a 09/02

Cardápio Pré, Fundamental e EJA - 2024			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com preparado de morango, Biscoito salgado	Espaguete a bolonhesa, feijão, Salada de abóbora c/ cheiro verde. Fruta	764 Kcal; 109 g CH; 30 g Ptn; 22 g Lip;
3ª Feira	Leite batido com fruta e aveia	Arroz, feijão, carne ensopada c/ Batata, cenoura e agrião.	716 Kcal; 103 g CH; 43 g Ptn; 14 g Lip;
4ª Feira	Leite com achocolatado, Biscoito rosquinha	Arroz, feijão, hambúrguer de carne moída, Salada de alface e tomate e cenoura ralada. Fruta	728 Kcal; 104 g CH; 32 g Ptn; 20 g Lip;
5ª Feira	Smoothie de abacaxi (Leite, abacaxi e banana congelada)	Arroz c/ brócolis, feijão, filé de tilápia ao molho, purê de batata.	710 Kcal; 88 g CH; 35 g Ptn; 23 g Lip;
6ª Feira	Leite batido com fruta Biscoito doce	Arroz c/ cenoura, feijão, carne de panela, abobrinha gratinada. Fruta	712 Kcal; 92 g CH; 32 g Ptn; 23 g Lip;

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



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

FEVEREIRO

19 à 23

Cardápio Pré, Fundamental e EJA - 2024			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com preparado de morango, Bisnaguinha	Arroz, Feijão, filé de tilápia ao molho, purê misto. Fruta	501 Kcal; 75 g CH; 21 g Ptn; 13 g Lip;
3ª Feira	Suco natural de maracujá, Biscoito doce	Arroz, feijão, carne guisada com quiabo, salada de tomate.	533 Kcal; 84 g CH; 21 g Ptn; 14 g Lip;
4ª Feira	Leite batido com fruta e aveia	Arroz c/ cenoura, feijão, lombinho assado, Couve flor ao molho branco. Fruta	685 Kcal; 82 g CH; 38 g Ptn; 22 g Lip;
5ª Feira	Suco natural de goiaba, Biscoito salgado	Arroz c/ vagem, feijão, carne de panela com batata doce.	671 Kcal; 111 g CH; 27g Ptn; 12 g Lip;
6ª Feira	Leite com achocolatado, Biscoito rosquinha	Espaguete a bolonhesa, salada de chuchu c/ cenoura. Fruta	641 Kcal; 87 g CH; 24 g Ptn; 21 g Lip;

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



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

FEVEREIRO/
MARÇO
26 à 01

CARDÁPIO PRÉ, FUNDAMENTAL e EJA - 2024			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite c/ achocolatado, Biscoito maisena	Arroz, feijão, carne moída c/ cenoura e batata, salada de tomate.	609 Kcal; 87 g CH; 25 g Ptn; 17 g Lip;
3ª Feira	Suco natural de goiaba, Biscoito salgado	Arroz, feijão, lombinho acebolado , purê de batata, couve à mineira. Fruta	601 Kcal; 93 g CH; 23 g Ptn; 14 g Lip;
4ª Feira	Salada de frutas (2 frutas ou mais)	Arroz, feijão, Carne Brasileira, salada de agrião c/ tomate.	528 Kcal; 76 g CH; 27 g Ptn; 12 g Lip;
5ª Feira	Leite c/ preparado de morango Biscoito rosquinha	Arroz c/ cenoura, feijão, lombinho assado, Farofa de banana, salada de tomate. Fruta	681 Kcal; 78 g CH; 34 g Ptn; 25 g Lip;
6ª Feira	Suco de fruta Bolo de laranja	Arroz, feijão, carne de panela, quibebe de abóbora, salada girassol (repolho e milho). Fruta	682 Kcal; 116 g CH; 26 g Ptn; 12 g Lip;

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



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

FEVEREIRO/
MARÇO
26 à 01

CARDÁPIO PRÉ, FUNDAMENTAL - 2024 - HORÁRIO INTEGRAL				
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite c/ achocolatado, Biscoito maisena	Arroz, feijão, carne moída c/ cenoura e batata, salada de tomate.	Suco de fruta Cookie de aveia	979 Kcal; 154 g CH; 28 g Ptn; 23 g Lip;
3ª Feira	Suco natural de goiaba, Biscoito salgado	Arroz, feijão, isca de fígado, purê de batata, couve à mineira. Fruta	Leite batido c/ fruta e aveia	895 Kcal; 135 g CH; 34 g Ptn; 23 g Lip;
4ª Feira	Salada de frutas (2 frutas ou mais)	Arroz, feijão, Carne Brasileira, salada de agrião c/ tomate.	Leite c/ achocolatado Biscoito	877 Kcal; 122 g CH; 39 g Ptn; 25 g Lip;
5ª Feira	Leite c/ preparado de morango Biscoito rosquinha	Arroz c/ cenoura, feijão, lombinho assado, Farofa de banana, salada de tomate. Fruta	Suco de fruta Bisnaguinha	841 Kcal; 110 g CH; 38 g Ptn; 27 g Lip;
6ª Feira	Suco de fruta Bolo de laranja	Arroz, feijão, carne de panela, quibebe de abóbora, salada girassol (repolho e milho). Fruta	Leite batido c/ fruta Biscoito	957 Kcal; 156 g CH; 33 g Ptn; 21 g Lip;

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