



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

ABRIL
01 à 05

Cardápio Pré, Fundamental e EJA - 2024			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite c/ preparado de morango Biscoito	Espaguete a bolonhesa, feijão, salada bicolor. Fruta	567 Kcal; 83 g CH; 22 g Ptn; 15 g Lip;
3ª Feira	Vitamina de fruta c/ aveia	Arroz, feijão, Vaca atolada, salada de agrião c/ tomate.	619 Kcal; 86 g CH; 32 g Ptn; 16 g Lip;
4ª Feira	Suco de fruta Pão de queijo	Arroz, feijão, tirinha de fígado, polenta, couve refogada. Fruta	718 Kcal; 96 g CH; 27 g Ptn; 24 g Lip;
5ª Feira	Leite c/ café Biscoito rosquinha	Arroz c/ vagem, feijão, carne guisada, quibebe de abóbora. Fruta	621 Kcal; 143 g CH; 60 g Ptn; 40 g Lip;
6ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito maisena	Risoto de carne c/ cenoura e abobrinha, feijão. Fruta	561 Kcal; 85 g CH; 23 g Ptn; 14 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

ABRIL
01 à 05

Cardápio Pré, Fundamental – 2024 - INTEGRAL				
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite c/ preparado de morango Biscoito salgado	Espaguete a bolonhesa, feijão, Salada bicolor. Fruta	Salada de frutas	639 Kcal; 100 g CH; 23 g Ptn; 15 g Lip;
3ª Feira	Vitamina de fruta c/ aveia	Arroz, feijão, Vaca atolada, salada de agrião c/ tomate.	Suco de fruta Biscoito	773 Kcal; 120 g CH; 31 g Ptn; 18 g Lip;
4ª Feira	Suco de fruta Pão de queijo	Arroz, feijão, tirinha de fígado, polenta, couve refogada. Fruta	Milk Shake de Banana	730 Kcal; 89 g CH; 29 g Ptn; 28 g Lip;
5ª Feira	Leite com café Biscoito rosquinha	Arroz c/ vagem, feijão, carne guisada, quibebe de abóbora. Fruta	Leite batido c/ fruta e aveia	773 Kcal; 101 g CH; 36 g Ptn; 24 g Lip
6ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito maisena	Risoto de carne c/ cenoura e abobrinha, feijão. Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia	772 Kcal; 134 g CH; 25 g Ptn; 14 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

ABRIL

08 à 12

Cardápio Pré, Fundamental e EJA - 2024			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite c/ preparado de morango Biscoito	Arroz, feijão, filé de tilápia ao forno com legumes. Fruta	580 Kcal; 94 g CH; 23 g Ptn; 12 g Lip;
3ª Feira	Leite com café Bisnaguinha c/ margarina	Arroz c/ cenoura, feijão, lombinho de porco assado, creme de espinafre.	711 Kcal; 76 g CH; 35 g Ptn; 29 g Lip;
4ª Feira	Vitamina de fruta c/ aveia	Arroz, feijão, tirinha de fígado, polenta, couve refogada. Fruta	551 Kcal; 82 g CH; 24 g Ptn; 13 g Lip;
5ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz c/ repolho, feijão, almôndegas ao molho, farofa de banana e cenoura.	589 Kcal; 89 g CH; 27 g Ptn; 13 g Lip;
6ª Feira	Suco de fruta Pão de queijo	Arroz, feijão, carne de panela, jardineira de legumes. Fruta	514 Kcal; 66 g CH; 19 g Ptn; 18 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

ABRIL

08 à 12

Cardápio Pré, Fundamental e EJA – 2024 – HORÁRIO INTEGRAL				
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite c/ preparado de morango Biscoito	Arroz, feijão, filé de tilápia ao forno com legumes. Fruta	Leite batido c/ fruta e aveia	716 Kcal; 113 g CH; 28 g Ptn; 16 g Lip;
3ª Feira	Leite com café Bisnaguinha c/ margarina	Arroz c/ cenoura, feijão, lombinho de porco assado, creme de espinafre.	Suco de fruta Biscoito	780 Kcal; 99 g CH; 35 g Ptn; 26 g Lip;
4ª Feira	Vitamina de fruta c/ aveia	Arroz, feijão, tirinha de fígado, polenta, couve refogada. Fruta	Suco de fruta Bolo de laranja	773 Kcal; 129 g CH; 27 g Ptn; 16 g Lip;
5ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz c/ repolho, feijão, almôndegas ao molho, farofa de banana e cenoura.	Milk shake de banana	767 Kcal; 107 g CH; 35 g Ptn; 21 g Lip;
6ª Feira	Suco de fruta Pão de queijo	Arroz, feijão, carne de panela, jardineira de legumes. Fruta	Leite batido c/ fruta Biscoito	789 Kcal; 106 g CH; 27 g Ptn; 27 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

ABRIL
15 à 19

Cardápio Pré, Fundamental e EJA - 2024			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com achocolatado Biscoito maisena	Espaguete a bolonhesa, feijão, Cenoura sauté. Fruta	634 Kcal; 102 g CH; 31 g Ptn; 12 g Lip;
3ª Feira	Leite c/ café Bisnaguinha	Arroz, feijão, Carne de panela c/ batata e agrião.	479 Kcal; 73 g CH; 23 g Ptn; 10 g Lip;
4ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito de sal	Arroz c/ cenoura, feijão, isca de fígado, purê de inhame. Fruta	622 Kcal; 82 g CH; 38 g Ptn; 22 g Lip;
5ª Feira	Mingau de aveia c/ banana	Arroz, feijão, polenta, lombinho de porco assado, salada de couve flor c/ tomate.	663Kcal; 110 g CH; 27g Ptn; 22 g Lip;
6ª Feira	Suco de fruta Bolo de laranja	Arroz, feijão, filé de tilápia ao molho, Purê misto. 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

ABRIL

15 à 19

Cardápio Pré, Fundamental – 2024 – HORÁRIO INTEGRAL				
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com achocolatado Biscoito maisena	Espaguete a bolonhesa, feijão, Cenoura sauté. Fruta	Vitamina de aveia c/ fruta	574 Kcal; 91 g CH; 22 g Ptn; 13 g Lip;
3ª Feira	Leite c/ café Bisnaguinha	Arroz, feijão, Carne de panela c/ batata e agrião.	Suco de fruta Biscoito	631 Kcal; 95 g CH; 28 g Ptn; 15 g Lip;
4ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito de sal	Arroz c/ cenoura, feijão, isca de fígado, purê de inhame. Fruta	Suco de fruta Pão de queijo	736 Kcal; 82 g CH; 38 g Ptn; 22 g Lip;
5ª Feira	Mingau de aveia c/ banana	Arroz, feijão, polenta, lombinho de porco assado, salada de couve flor c/ tomate.	Salada de frutas	685 Kcal; 108 g CH; 25g Ptn; 16 g Lip;
6ª Feira	Suco de fruta Bolo de laranja	Arroz, feijão, filé de tilápia ao molho, Purê misto. Fruta	Leite batido c/ fruta Biscoito	704 Kcal; 104 g CH; 28 g Ptn; 19 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

ABRIL
24 à 26

Cardápio Pré, Fundamental e EJA - 2024			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	RECESSO		
3ª Feira	FERIADO		
4ª Feira	Leite com achocolatado, Biscoito	Arroz, feijão, carne moída ao molho, seleta de legumes. Fruta	634 Kcal; 102 g CH; 31 g Ptn; 12 g Lip;
5ª Feira	Suco de fruta Bisnaguinha c/ margarina	Arroz carreteiro, feijão, farofa de banana, salada de tomate.	701 Kcal; 101 g CH; 35 g Ptn; 18 g Lip;
6ª Feira	Mingau de aveia	Sopa de legumes com carne e macarrão. Fruta	713 Kcal; 95 g CH; 44 g Ptn; 17 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

ABRIL
24 à 26

Cardápio Pré, Fundamental – 2024 – HORÁRIO INTEGRAL				
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	Informação Nutricional
2ª Feira	RECESSO			
3ª Feira	FERIADO			
4ª Feira	Leite com achocolatado, Biscoito	Arroz, feijão, carne moída ao molho, seleta de legumes. Fruta	Suco de fruta Biscoito	696 Kcal; 113 g CH; 24 g Ptn; 15 g Lip
5ª Feira	Suco de fruta Bisnaguinha c/ margarina	Arroz carreteiro, feijão, farofa de banana, salada de tomate.	Leite batido c/ fruta e aveia	757 Kcal; 114 g CH; 28 g Ptn; 20 g Lip
6ª Feira	Mingau de aveia	Sopa de legumes com carne e macarrão. Fruta	Salada de frutas	786 Kcal; 93g Cho; 37g Ptn; 29g 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	