



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

MAIO
05 à 09

Cardápio Pré, Fundamental e EJA - 2025			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz, feijão, carne moída, Purê de inhame.	634 Kcal; 102 g CH; 31 g Ptn; 12 g Lip;
3ª Feira	Mingau de Aveia ou Vitamina de aveia c/ fruta	Arroz, feijão, lombinho de porco assado, couve flor gratinada, salada de alface c/ tomate. Fruta	701 Kcal; 101 g CH; 35 g Ptn; 18 g Lip;
4ª Feira	Suco de fruta Bisnaguinha c/ margarina	Arroz, feijão, filé de tilápia ao molho, Purê misto.	746 Kcal; 103 g CH; 33 g Ptn; 22 g Lip;
5ª Feira	Leite batido c/ fruta, Biscoito	Risoto de carne c/ cenoura e abobrinha, feijão, salada de beterraba. Fruta	753 Kcal; 117 g CH; 36 g Ptn; 16 g Lip;;
6ª Feira	Leite c/ preparado de morango Cookie de aveia c/ banana	Sopa de legumes c/ frango 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	
Rita de Cássia de Freitas Carneiro Chantal	301995-0	



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

MAIO
05 à 09

Cardápio Pré, Fundamental e EJA – 2025 – ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA A LACTOSE OU ALERGIA AO LEITE			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, carne moída, Inhame cozido.	561 Kcal; 94 g CH; 22 g Ptn; 10 g Lip;
3ª Feira	Suco de fruta c/ cenoura Cookie de aveia	Arroz, feijão, lombinho de porco assado, couve flor gratinada, salada de alface c/ tomate. Fruta	581 Kcal; 108 g CH; 22 g Ptn; 6 g Lip;
4ª Feira	Salada de frutas c/ aveia	Arroz, feijão, filé de tilápia ao molho, Purê misto (sem leite).	559 Kcal; 75 g CH; 27 g Ptn; 16 g Lip;
5ª Feira	Suco de fruta Biscoito sem lactose	Risoto de carne c/ cenoura e abobrinha, feijão, salada de beterraba. Fruta	563 Kcal; 96 g CH; 25g Ptn; 8 g Lip;
6ª Feira	Suco de soja Cookie de aveia	Sopa de legumes c/ frango e macarrão Fruta	571 Kcal; 95 g CH; 20 g Ptn; 11 g Lip;

Nutricionista Responsável pela Elaboração	Matrícula	Assinatura
Luciana de Jesus Santos	101626-1	
Secretária Municipal de Educação	Matrícula	Assinatura
Rita de Cássia de Freitas Carneiro Chantal	301995-0	



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

MAIO
05 à 09

Cardápio Pré, Fundamental e EJA – 2025 – ESPECIAL PARA DIABETES			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz, feijão, carne moída, Purê de inhame.	567 Kcal; 83 g CH; 22 g Ptn; 15 g Lip;
3ª Feira	Mingau de Aveia ou Vitamina de aveia c/ fruta	Arroz, feijão, lombinho de porco assado, couve flor gratinada, salada de alface c/ tomate. Fruta	619 Kcal; 86 g CH; 32 g Ptn; 16 g Lip;
4ª Feira	Suco de fruta Bisnaguinha c/ margarina	Arroz, feijão, filé de tilápia ao molho, Purê misto.	718 Kcal; 96 g CH; 27 g Ptn; 24 g Lip;
5ª Feira	Leite batido c/ fruta, Biscoito	Risoto de carne c/ cenoura e abobrinha, feijão, salada de beterraba. Fruta	712 Kcal; 105 g CH; 47 g Ptn; 11 g Lip;
6ª Feira	Leite batido c/ fruta Cookie de aveia c/ banana	Sopa de legumes c/ frango e macarrão Fruta	735 Kcal; 99 g CH; 47 g Ptn; 16 g Lip;

OBS: Usar adoçante nas preparações. Não usar açúcar!!

Nutricionista Responsável pela Elaboração	Matrícula	Assinatura
Luciana de Jesus Santos	101626-1	
Secretária Municipal de Educação	Matrícula	
Rita de Cássia de Freitas Carneiro Chantal	301995-0	



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

MAIO
05 à 09

Cardápio Pré, Fundamental – 2025 - HORÁRIO INTEGRAL				
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz, feijão, carne moída, Purê de inhame.	Suco de fruta Bisnaguinha c/ margarina	639 Kcal; 100 g CH; 23 g Ptn; 15 g Lip;
3ª Feira	Mingau de Aveia ou Vitamina de aveia c/ fruta	Arroz, feijão, lombinho de porco assado, couve flor gratinada, salada de alface c/ tomate. Fruta	Leite c/ preparado de morango Biscoito	773 Kcal; 120 g CH; 31 g Ptn; 18 g Lip;
4ª Feira	Suco de fruta Bisnaguinha c/ margarina	Arroz, feijão, filé de tilápia ao molho, Purê misto.	logurte c/ fruta	730 Kcal; 89 g CH; 29 g Ptn; 28 g Lip;
5ª Feira	Leite batido c/ fruta, Biscoito	Risoto de carne c/ cenoura e abobrinha, feijão, salada de beterraba. Fruta	Salada de frutas c/ aveia	773 Kcal; 101 g CH; 36 g Ptn; 24 g Lip
6ª Feira	Leite c/ preparado de morango Cookie de aveia c/ banana	Sopa de legumes c/ frango e macarrão Fruta	Milk shake de banana	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



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

MAIO
12 à 16

Cardápio Pré, Fundamental e EJA - 2025			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com preparado de morango Biscoito maisena	Arroz, feijão, omelete, Cenoura sauté. Fruta	634 Kcal; 102 g CH; 31 g Ptn; 12 g Lip;
3ª Feira	Suco de fruta Bisnaguinha c/ margarina	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, feijão, filé de tilápia ao molho, Purê misto. 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, mix verde.	663Kcal; 110 g CH; 27g Ptn; 22 g Lip;
6ª Feira	Canjica	Espaguete a bolonhesa, feijão, Salada tricolor. 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
Rita de Cássia de Freitas Carneiro Chantal	301995-0	



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

MAIO

12 à 16

Cardápio Pré, Fundamental – 2025 – ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA LACTOSE OU ALERGIA AO LEITE			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, omelete, Cenoura sauté. Fruta	561 Kcal; 94 g CH; 22 g Ptn; 10 g Lip;
3ª Feira	Suco de fruta Cookie de aveia	Arroz, feijão, Carne de panela c/ batata e agrião.	581 Kcal; 108 g CH; 22 g Ptn; 6 g Lip;
4ª Feira	Suco de soja Banana c/ aveia	Arroz, feijão, filé de tilápia ao molho, Purê misto. Fruta	559 Kcal; 75 g CH; 27 g Ptn; 16 g Lip;
5ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, polenta, lombinho de porco assado, mix verde.	563 Kcal; 96 g CH; 25g Ptn; 8 g Lip;
6ª Feira	Suco de fruta Cookie de aveia	Espaguete a bolonhesa, feijão, Salada tricolor. Fruta	571 Kcal; 95 g CH; 20 g Ptn; 11 g Lip;

Nutricionista Responsável pela Elaboração	Matrícula	Assinatura
Luciana de Jesus Santos	101626-1	
Secretária Municipal de Educação	Matrícula	Assinatura
Rita de Cássia de Freitas Carneiro Chantal	301995-0	



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

MAIO
12 à 16

Cardápio Pré, Fundamental e EJA – 2025 – ESPECIAL PARA DIABETES			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz, feijão, omelete, Cenoura sauté. Fruta	634 Kcal; 102 g CH; 31 g Ptn; 12 g Lip;
3ª Feira	Suco de fruta 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	Arroz, feijão, filé de tilápia ao molho, Purê misto. 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, mix verde.	663Kcal; 110 g CH; 27g Ptn; 22 g Lip;
6ª Feira	Suco de fruta Cookie de aveia	Espaguete a bolonhesa, feijão, Salada tricolor. 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
Rita de Cássia de Freitas Carneiro Chantal	301995-0	



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

MAIO

12 à 16

Cardápio Pré, Fundamental – 2025 – HORÁRIO INTEGRAL				
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com preparado de morango Biscoito maisena	Arroz, feijão, omelete, Cenoura sauté. Fruta	Vitamina de aveia c/ fruta	574 Kcal; 91 g CH; 22 g Ptn; 13 g Lip;
3ª Feira	Suco de fruta Bisnaguinha c/ margarina	Arroz, feijão, Carne de panela c/ batata e agrião.	Suco de fruta Pipoca	631 Kcal; 95 g CH; 28 g Ptn; 15 g Lip;
4ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito de sal	Arroz, feijão, filé de tilápia ao molho, Purê misto. Fruta	iogurte c/ fruta	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, mix verde.	Fruta c/ aveia	685 Kcal; 108 g CH; 25g Ptn; 16 g Lip;
6ª Feira	Canjica	Espaguete a bolonhesa, feijão, Salada tricolor. 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
Rita de Cássia de Freitas Carneiro Chantal	301995-0	



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

MAIO
12 à 16

Cardápio Pré, Fundamental e EJA - 2025			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite c/ preparado de morango Biscoito maisena	Arroz, feijão, omelete, Cenoura sauté. Fruta	634 Kcal; 102 g CH; 31 g Ptn; 12 g Lip;
3ª Feira	Suco de fruta Bisnaguinha c/ margarina	Arroz c/ cenoura, feijão, Carne de panela c/ batata e agrião.	479 Kcal; 73 g CH; 23 g Ptn; 10 g Lip;
4ª Feira	Mingau de maisena	Arroz, feijão, filé de frango grelhado, creme de espinafre. Fruta	622 Kcal; 82 g CH; 38 g Ptn; 22 g Lip;
5ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito c/ margarina	Arroz, feijão, polenta, lombinho de porco assado, mix colorido.	663Kcal; 110 g CH; 27g Ptn; 22 g Lip;
6ª Feira	Canjica	Arroz, feijão, stroganoff de frango, batata sauté. 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
Rita de Cássia de Freitas Carneiro Chantal	301995-0	



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

MAIO

12 à 16

Cardápio Pré, Fundamental – 2025 – ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA LACTOSE OU ALERGIA AO LEITE			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, omelete, Cenoura sauté. Fruta	561 Kcal; 94 g CH; 22 g Ptn; 10 g Lip;
3ª Feira	Suco de fruta Cookie de aveia	Arroz c/ cenoura, feijão, Carne de panela c/ batata e agrião.	581 Kcal; 108 g CH; 22 g Ptn; 6 g Lip;
4ª Feira	Suco de soja Banana c/ aveia	Arroz, feijão, filé de frango grelhado, creme de espinafre, salada de tomate. Fruta	559 Kcal; 75 g CH; 27 g Ptn; 16 g Lip;
5ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, polenta, lombinho de porco assado, mix verde.	563 Kcal; 96 g CH; 25g Ptn; 8 g Lip;
6ª Feira	Suco de fruta Cookie de aveia	Arroz, feijão, stroganoff de frango, batata sauté. Fruta	571 Kcal; 95 g CH; 20 g Ptn; 11 g Lip;

Nutricionista Responsável pela Elaboração	Matrícula	Assinatura
Luciana de Jesus Santos	101626-1	
Secretária Municipal de Educação	Matrícula	Assinatura
Rita de Cássia de Freitas Carneiro Chantal	301995-0	



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

MAIO
19 à 23

Cardápio Pré, Fundamental e EJA - 2025			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com preparado de morango, Biscoito	Arroz, Feijão, Filé de tilápia ao molho com legumes. (batata, cenoura) Fruta	634 Kcal; 102 g CH; 31 g Ptn; 12 g Lip;
3ª Feira	Suco de fruta, Biscoito	Arroz colorido, feijão, Vaca Atolada, salada de alface c/ tomate.	479 Kcal; 73 g CH; 23 g Ptn; 10 g Lip;
4ª Feira	Mingau de aveia	Arroz c/ cenoura, feijão, lombinho assado, abobrinha com molho branco. Fruta	622 Kcal; 82 g CH; 38 g Ptn; 22 g Lip;
5ª Feira	Suco de fruta, Biscoito	Arroz c/ vagem, feijão, carne ensopada com batata, salada de tomate.	663Kcal; 110 g CH; 27g Ptn; 22 g Lip;
6ª Feira	Leite batido c/ fruta e aveia	Espaguete a bolonhesa, feijão, salada de chuchu c/ beterraba. 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
Rita de Cássia de Freitas Carneiro Chantal	301995-0	



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

MAIO
19 à 23

Cardápio Pré, Fundamental e EJA – 2025 – ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE OU ALERGIA AO LEITE			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Suco de soja, Biscoito sem lactose	Arroz, Feijão, Filé de tilápia ao molho com legumes. (batata, cenoura). Fruta	561 Kcal; 94 g CH; 22 g Ptn; 10 g Lip;
3ª Feira	Suco de fruta, Aipim cozido	Arroz colorido, feijão, Vaca Atolada, salada de alface c/ tomate.	581 Kcal; 108 g CH; 22 g Ptn; 6 g Lip;
4ª Feira	Suco de soja Cookie de aveia	Arroz c/ cenoura, feijão, lombinho assado, abobrinha com molho branco. Fruta	559 Kcal; 75 g CH; 27 g Ptn; 16 g Lip;
5ª Feira	Suco de fruta, Biscoito sem lactose	Arroz c/ vagem, feijão, carne ensopada com batata, salada de tomate.	563 Kcal; 96 g CH; 25g Ptn; 8 g Lip;
6ª Feira	Suco de soja Cookie de aveia	Espaguete a bolonhesa, feijão, salada de chuchu c/ beterraba. Fruta	571 Kcal; 95 g CH; 20 g Ptn; 11 g Lip;

Nutricionista Responsável pela Elaboração	Matrícula	Assinatura
Luciana de Jesus Santos	101626-1	
Secretária Municipal de Educação	Matrícula	Assinatura
Rita de Cássia de Freitas Carneiro Chantal	301995-0	



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

MAIO
19 à 23

Cardápio Pré, Fundamental e EJA – 2025 – ESPECIAL PARA DIABETES			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite batido c/ fruta, Biscoito	Arroz, Feijão, Filé de tilápia ao molho com legumes. (batata, cenoura) Fruta	567 Kcal; 83 g CH; 22 g Ptn; 15 g Lip;
3ª Feira	Suco de fruta, Biscoito	Arroz colorido, feijão, Vaca Atolada, salada de alface c/ tomate.	619 Kcal; 86 g CH; 32 g Ptn; 16 g Lip;
4ª Feira	Mingau de aveia	Arroz c/ cenoura, feijão, lombinho assado, abobrinha com molho branco. Fruta	718 Kcal; 96 g CH; 27 g Ptn; 24 g Lip;
5ª Feira	Suco de fruta, Biscoito	Arroz c/ vagem, feijão, carne ensopada com batata, salada de tomate.	712 Kcal; 105 g CH; 47 g Ptn; 11 g Lip;
6ª Feira	Leite batido c/ fruta e aveia	Espaguete a bolonhesa, feijão, salada de chuchu c/ beterraba. Fruta	735 Kcal; 99 g CH; 47 g Ptn; 16 g Lip;

Obs.: Usar adoçante nas preparações!!! Não usar açúcar!!!!

Nutricionista Responsável pela Elaboração	Matrícula	Assinatura
Luciana de Jesus Santos	101626-1	
Secretária Municipal de Educação	Matrícula	Assinatura
Rita de Cássia de Freitas Carneiro Chantal	301995-0	



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

MAIO
19 à 23

Cardápio Pré, Fundamental – 2025 – HORÁRIO INTEGRAL				
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com preparado de morango, Biscoito	Arroz, Feijão, Filé de tilápia ao molho com legumes. (batata, cenoura) Fruta	Salada de frutas	574 Kcal; 91 g CH; 22 g Ptn; 13 g Lip;
3ª Feira	Suco de fruta, Biscoito	Arroz colorido, feijão, Vaca Atolada, salada de alface c/ tomate.	Vitamina de aveia c/ fruta	631 Kcal; 95 g CH; 28 g Ptn; 15 g Lip;
4ª Feira	Mingau de aveia	Arroz c/ cenoura, feijão, lombinho assado, abobrinha com molho branco. Fruta	Suco de fruta Biscoito	736 Kcal; 82 g CH; 38 g Ptn; 22 g Lip;
5ª Feira	Suco de fruta, Biscoito	Arroz c/ vagem, feijão, carne ensopada com batata, salada de tomate.	Leite c/ preparado de morango Cookie de aveia	685 Kcal; 108 g CH; 25g Ptn; 16 g Lip;
6ª Feira	Leite batido c/ fruta e aveia	Espaguete a bolonhesa, feijão, salada de chuchu c/ beterraba. Fruta	Suco de fruta Pipoca	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
Rita de Cássia de Freitas Carneiro Chantal	301995-0	



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

MAIO
26 à 30

Cardápio Pré, Fundamental e EJA - 2025			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite batido c/ fruta, Biscoito	Arroz, feijão, carne moída ao molho, seleta de legumes. Fruta	634 Kcal; 102 g CH; 31 g Ptn; 12 g Lip;
3ª Feira	Suco de fruta Bisnaguinha c/ margarina	Arroz carreteiro, tutu de feijão, salada de alface c/ tomate.	701 Kcal; 101 g CH; 35 g Ptn; 18 g Lip;
4ª Feira	Leite c/ preparado de morango Biscoito	Arroz c/ cenoura, feijão, Bobó de frango, couve à mineira. Fruta	753 Kcal; 117 g CH; 36 g Ptn; 16 g Lip;
5ª Feira	Suco de fruta Ovos mexidos	Arroz, feijão, lombinho de porco assado, quibebe de abóbora, salada de tomate.	774 Kcal; 115 g CH; 36 g Ptn; 19 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
Rita de Cássia de Freitas Carneiro Chantal	301995-0	



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

MAIO
26 à 30

Cardápio Pré, Fundamental e EJA – 2025 – ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA A LACTOSE OU ALERGIA AO LEITE			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, carne moída ao molho, seleta de legumes. Fruta	581 Kcal; 108 g CH; 22 g Ptn; 6 g Lip;
3ª Feira	Suco de fruta Aipim cozido	Arroz carreteiro, tutu de feijão, salada de alface c/ tomate.	559 Kcal; 75 g CH; 27 g Ptn; 16 g Lip;
4ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz c/ cenoura, feijão, Bobó de frango, couve à mineira. Fruta	650 Kcal; 73 g CH; 37 g Ptn; 22 g Lip;
5ª Feira	Suco de fruta Ovos mexidos	Arroz, feijão, lombinho de porco assado, quibebe de abóbora, salada de tomate.	643 Kcal; 89 g CH; 28 g Ptn; 19 g Lip;
6ª Feira	Suco se soja Biscoito sem lactose	Sopa de legumes com carne e macarrão. Fruta	563 Kcal; 96 g CH; 25g Ptn; 8 g Lip;

Nutricionista Responsável pela Elaboração	Matrícula	Assinatura
Luciana de Jesus Santos	101626-1	
Secretária Municipal de Educação	Matrícula	Assinatura
Rita de Cássia de Freitas Carneiro Chantal	301995-0	



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

MAIO
26 à 30

Cardápio Pré, Fundamental e EJA – 2025 – ESPECIAL PARA DIABETES			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite batido c/ fruta, Biscoito	Arroz, feijão, carne moída ao molho, seleta de legumes. Fruta	634 Kcal; 102 g CH; 31 g Ptn; 12 g Lip;
3ª Feira	Suco de fruta Bisnaguinha c/ margarina	Arroz carreteiro, tutu de feijão, salada de alface c/ tomate.	701 Kcal; 101 g CH; 35 g Ptn; 18 g Lip;
4ª Feira	Leite batido com fruta Biscoito	Arroz c/ cenoura, feijão, Bobó de frango, couve à mineira. Fruta	619 Kcal; 86 g CH; 32 g Ptn; 16 g Lip;
5ª Feira	Suco de fruta Ovos mexidos	Arroz, feijão, lombinho de porco assado, quibebe de abóbora, salada de tomate.	619 Kcal; 86 g CH; 32 g Ptn; 16 g Lip;
6ª Feira	Mingau de aveia	Sopa de legumes com frango e macarrão. Fruta	713 Kcal; 95 g CH; 44 g Ptn; 17 g Lip;

Obs.: Usar adoçante nas preparações!!! Não usar açúcar!!!!

Nutricionista Responsável pela Elaboração	Matrícula	Assinatura
Luciana de Jesus Santos	101626-1	
Secretária Municipal de Educação	Matrícula	Assinatura
Rita de Cássia de Freitas Carneiro Chantal	301995-0	



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

MAIO
26 à 30

Cardápio Pré, Fundamental – 2025 – HORÁRIO INTEGRAL				
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite batido c/ fruta, 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
3ª Feira	Suco de fruta Bisnaguinha c/ margarina	Arroz carreteiro, tutu de feijão, salada de alface c/ tomate.	Leite batido c/ fruta e aveia	757 Kcal; 114 g CH; 28 g Ptn; 20 g Lip
4ª Feira	Leite c/ preparado de morango Biscoito	Arroz c/ cenoura, feijão, Bobó de frango, couve à mineira. Fruta	Salada de frutas c/ aveia	773 Kcal; 120 g CH; 31 g Ptn; 18 g Lip;
5ª Feira	Suco de fruta Ovos mexidos	Arroz, feijão, lombinho de porco assado, quibebe de abóbora, salada de tomate.	Leite battido c/ fruta Biscoito	772 Kcal; 134 g CH; 25 g Ptn; 14 g Lip;
6ª Feira	Mingau de aveia	Sopa de legumes com carne e macarrão. Fruta	Suco de fruta Biscoito	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
Rita de Cássia de Freitas Carneiro Chantal	301995-0	