



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

JUNHO/JULHO

30 a 4

Cardápio Pré, Fundamental e EJA – 2025			
DIAS	DESJEJUM/LANCHE	ALMOÇO	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
2ª Feira	Mingau de aveia	Arroz, feijão, carne moída e salada bicolor.	700 Kcal; 75g CHO; 46g PTN; 24g LIP.
3ª Feira	Suco de fruta Biscoito	Risoto de carne com cenoura e abobrinha, feijão e salada de beterraba. Fruta	735 Kcal; 104g CHO; 44g PTN; 15g LIP.
4ª Feira	Leite batido com fruta e aveia	Espaguete ao molho branco com frango, feijão, brócolis cozido e salada girassol. Fruta	747 Kcal; 89g CHO; 54g PTN; 19g LIP.
5ª Feira	Arroz doce	Arroz primavera, feijão, lombo suíno e purê de batata.	779 Kcal; 81g CHO; 39g PTN; 32g LIP.
6ª Feira	Leite com preparado de morango Biscoito	Sopa de legumes com carne e macarrão. Fruta	780 Kcal; 123g CHO; 22g PTN; 13g LIP.

Obs.: O cardápio poderá sofrer alterações de acordo com a disponibilidade de gêneros, mediante aviso ao setor responsável.

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

JUNHO/JULHO

30 a 4

Cardápio Pré, Fundamental e EJA – 2025 – ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE OU ALERGIA AO LEITE			
DIAS	DESJEJUM/LANCHE	ALMOÇO	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
2ª Feira	Suco de fruta Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, carne moída e salada bicolor.	724 Kcal; 99g CHO; 40g PTN; 18g LIP.
3ª Feira	Suco de fruta Aipim cozido	Risoto de carne com cenoura e abobrinha, feijão e salada de beterraba. Fruta	712 Kcal; 108g CHO; 42g PTN; 12g LIP.
4ª Feira	Salada de frutas com aveia	Espaguete ao sugo com frango, feijão, brócolis cozido e salada girassol. Fruta	774 Kcal; 120g CHO; 48g PTN; 11g LIP.
5ª Feira	Suco de fruta Cookie de aveia	Arroz primavera, feijão, lombo suíno e purê de batata (sem leite).	709 Kcal; 78g CHO; 32g PTN; 29g LIP.
6ª Feira	Salada de fruta	Sopa de legumes com carne e macarrão. Fruta	739 Kcal; 147g CHO; 20g PTN; 8g LIP.

Obs.: O cardápio poderá sofrer alterações de acordo com a disponibilidade de gêneros, mediante aviso ao setor responsável.

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

JUNHO/JULHO

30 a 4

Cardápio Pré, Fundamental – 2025 – HORÁRIO INTEGRAL				
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
2ª Feira	Mingau de aveia	Arroz, feijão, carne moída e salada bicolor.	Suco de fruta Biscoito	895 Kcal; 116g CHO; 48g PTN; 26g LIP.
3ª Feira	Suco de fruta Biscoito	Risoto de carne com cenoura e abobrinha, feijão e salada de beterraba. Fruta	Suco de fruta Bolo de banana com aveia	852 Kcal; 143g CHO; 30g PTN; 17g LIP.
4ª Feira	Leite batido com fruta e aveia	Espaguete ao molho branco com frango, feijão, brócolis cozido e salada girassol. Fruta	Fruta	849 Kcal; 112g CHO; 55g PTN; 19g LIP.
5ª Feira	Arroz doce	Arroz primavera, feijão, lombo suíno e purê de batata.	Leite batido com fruta e aveia	860 Kcal; 88g CHO; 44g PTN; 36g LIP.
6ª Feira	Leite com preparado de morango Biscoito	Sopa de legumes com carne e macarrão. Fruta	Suco de fruta Biscoito	961 Kcal; 152g CHO; 25g PTN; 16g LIP.

Obs.: Cardápio sujeito a alterações de acordo com a disponibilidade de gêneros, mediante aviso ao setor responsável.

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

JULHO

7 a 11

Cardápio Pré, Fundamental e EJA - 2025			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com preparado de morango, Biscoito de sal	Espaguete a bolonhesa, feijão, cenoura sauté. Fruta	634 Kcal; 102 g CH; 31 g Ptn; 12 g Lip;
3ª Feira	Mingau de Aveia	Arroz, feijão, lombinho assado, Couve-flor ao molho branco, Salada de alface c/ tomate.	774 Kcal; 115 g CH; 36 g Ptn; 19 g Lip;
4ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito maisena	Arroz c/ cenoura, feijão, estrogonofe de frango, batata sauté. Fruta	685 Kcal; 85 g CH; 33 g Ptn; 23 g Lip;
5ª Feira	Suco de fruta Biscoito rosquinha	Arroz, feijão, carne guisada, Farofa de banana c/ cenoura, couve à mineira.	789 Kcal; 89 g CH; 27 g Ptn; 13 g Lip;
6ª Feira	Mingau de maisena	Sopa de legumes com carne e macarrão. Fruta	713 Kcal; 95 g CH; 44 g Ptn; 17 g Lip;

Cardápio sujeito a alterações de acordo com a disponibilidade de gêneros, mediante aviso ao setor responsável.

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

JULHO

7 a 11

Cardápio Pré, Fundamental e EJA – 2025 – ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA A LACTOSE OU ALERGIA AO LEITE			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Suco de fruta Biscoito sem lactose	Espaguete a bolonhesa, feijão, cenoura sauté. Fruta	561 Kcal; 94 g CH; 22 g Ptn; 10 g Lip;
3ª Feira	Suco de fruta Aipim cozido	Arroz, feijão, lombinho assado, Couve-flor cozida, Salada de alface c/tomate.	563 Kcal; 96 g CH; 25g Ptn; 8 g Lip;
4ª Feira	Suco de fruta c/ cenoura Biscoito sem lactose	Arroz c/ cenoura, feijão, isca de frango, batata sauté. Fruta	549 Kcal; 72 g CH; 27g Ptn; 16 g Lip;
5ª Feira	Salada de fruta c/ aveia	Arroz, feijão, carne guisada, Farofa de banana c/ cenoura, couve à mineira.	589 Kcal; 89 g CH; 27 g Ptn; 13 g Lip;
6ª Feira	Suco de fruta c/ couve Cookie de aveia	Sopa de legumes c/ carne e macarrão Fruta	563 Kcal; 96 g CH; 25g Ptn; 8 g Lip;

Cardápio sujeito a alterações de acordo com a disponibilidade de gêneros, mediante aviso ao setor responsável.

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

JULHO

7 a 11

Cardápio Pré, Fundamental – 2025 - HORÁRIO INTEGRAL				
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com preparado de morango, Biscoito de sal	Espaguete a bolonhesa, feijão, cenoura sauté. Fruta	Vitamina de fruta c/ aveia	774 Kcal; 91 g CH; 22 g Ptn; 13 g Lip;
3ª Feira	Mingau de Aveia	Arroz, feijão, lombinho assado, Couve-flor ao molho branco, Salada de alface c/ tomate.	Suco de fruta Biscoito	773 Kcal; 120 g CH; 31 g Ptn; 18 g Lip;
4ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito maisena	Arroz c/ cenoura, feijão, estrogonofe de frango, batata sauté. Fruta	Salada de frutas	870 Kcal; 110 g CH; 36 g Ptn; 30 g Lip;
5ª Feira	Suco de fruta Biscoito rosquinha	Arroz, feijão, carne guisada, Farofa de banana c/ cenoura, couve à mineira.	Leite batido c/ fruta Biscoito	767 Kcal; 107 g CH; 35 g Ptn; 21 g Lip;
6ª Feira	Mingau de maisena	Sopa de legumes com carne e macarrão. Fruta	Suco de fruta Bolo de aveia c/ banana	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	



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

JULHO

14 a 18

Cardápio Pré, Fundamental e EJA - 2025			
DIAS	DESJEJUM/LANCHE	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito de sal	Arroz, feijão, omelete, salada tricolor. Fruta	626 Kcal; 92 g CH; 30 g Ptn; 14 g Lip;
3ª Feira	Suco de fruta Ovos mexidos	Arroz, feijão, Bobó de frango, Salada de alface, agrião com tomate.	676 Kcal; 89 g CH; 35 g Ptn; 19 g Lip;
4ª Feira	Mingau de aveia	Arroz, feijão, polenta, carne moída ao molho c/ cenoura, couve à mineira. Fruta	538 Kcal; 58 g CH; 25 g Ptn; 22 g Lip;
5ª Feira	Canjica	Arroz, feijão, lombinho assado, purê misto, espinafre refogado.	537 Kcal; 67 g CH; 30 g Ptn; 16 g Lip;
6ª Feira	Suco de fruta Bolo de fubá	Sopa de legumes com carne e macarrão. Fruta	693 Kcal; 85 g CH; 29 g Ptn; 25 g Lip;

*O cardápio poderá sofrer alterações de acordo com a disponibilidade de gêneros, mediante aviso ao setor responsável.

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

JULHO
14 a 18

Cardápio Pré, Fundamental e EJA – 2025 – ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE OU ALERGIA AO LEITE			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Suco de fruta Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, omelete, salada tricolor. Fruta	558 Kcal; 89 g CH; 23 g Ptn; 22 g Lip;
3ª Feira	Suco de fruta c/ cenoura Ovos mexidos	Arroz, feijão, Bobó de frango, Salada de alface, agrião com tomate.	569 Kcal; 82 g CH; 31 g Ptn; 12 g Lip;
4ª Feira	Suco de fruta Batata doce cozida	Arroz, feijão, polenta, carne moída ao molho c/ cenoura, couve à mineira. Fruta	559 Kcal; 75 g CH; 27 g Ptn; 16 g Lip;
5ª Feira	Suco de fruta c/ couve Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, lombinho assado, purê misto (sem leite), espinafre refogado.	615 Kcal; 88 g CH; 22g Ptn; 18 g Lip;
6ª Feira	Suco de fruta Cookie de aveia	Sopa de legumes com carne e macarrão. Fruta	522 Kcal; 74 g CH; 28 g Ptn; 12 g Lip;

*O cardápio poderá sofrer alterações de acordo com a disponibilidade de gêneros, mediante aviso ao setor responsável.

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

JULHO
14 a 18

Cardápio Pré, Fundamental – 2025 – HORÁRIO INTEGRAL

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito de sal	Arroz, feijão, omelete, salada tricolor. Fruta	Fruta	710 Kcal; 112 g CH; 31 g Ptn; 15 g Lip;
3ª Feira	Suco de fruta Ovos mexidos	Arroz, feijão, Bobó de frango, Salada de alface, agrião com tomate.	Leite batido c/ fruta e aveia	812 Kcal; 108 g CH; 40 g Ptn; 23 g Lip;
4ª Feira	Mingau de aveia	Arroz, feijão, polenta, carne moída ao molho c/ cenoura, couve à mineira. Fruta	Leite c/ preparado de morango Biscoito	834 Kcal; 98 g CH; 35 g Ptn; 33 g Lip;
5ª Feira	Canjica	Arroz, feijão, lombinho assado, purê misto, espinafre refogado.	Suco de fruta Pipoca	663 Kcal; 67 g CH; 30 g Ptn; 16 g Lip;
6ª Feira	Suco de fruta Bolo de fubá	Sopa de legumes com carne e macarrão. Fruta	Fruta	777 Kcal; 105 g CH; 30 g Ptn; 25 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	