



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

JUNHO

02 à 06

Cardápio Pré, Fundamental e EJA - 2025			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Espaguete à bolonhesa, feijão, salada tricolor. Fruta	634 Kcal; 102 g CH; 31 g Ptn; 12 g Lip; 209 mg Ca; 4 mg de Fe; 131 µg Vit A; 19 mg Vit C;
3ª Feira	Suco de fruta Cookie de aveia	Arroz c/ cenoura, feijão, filé de tilápia ensopado, creme de espinafre.	701 Kcal; 101 g CH; 35 g Ptn; 18 g Lip; 316 mg Ca; 6 mg de Fe; 402 µg Vit A; 27 mg Vit C;
4ª Feira	Vitamina de fruta c/ aveia	Arroz, feijão, lombinho de porco, polenta, couve refogada. Fruta	746 Kcal; 103 g CH; 33 g Ptn; 22 g Lip; 237 mg Ca; 5 mg de Fe; 110 µg Vit A; 24 mg Vit C;
5ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Risoto de frango, feijão, abobrinha refogada, salada de tomate.	753 Kcal; 117 g CH; 36 g Ptn; 16 g Lip; 417 mg Ca; 7 mg de Fe; 15 µg Vit A; 18 mg Vit C;
6ª Feira	Suco de fruta Bolo de laranja	Arroz, feijão, carne de panela, jardineira de legumes. Fruta	713 Kcal; 95 g CH; 44 g Ptn; 17 g Lip; 104 mg Ca; 6 mg de Fe; 68 µg Vit A; 52 mg Vit C;

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
02 à 06

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	Espaguete à bolonhesa, feijão, salada tricolor. Fruta	561 Kcal; 94 g CH; 22 g Ptn; 10 g Lip;
3ª Feira	Suco de fruta, Cookie de aveia	Arroz c/ cenoura, feijão, filé de tilápia ensopado, espinafre refogado.	581 Kcal; 108 g CH; 22 g Ptn; 6 g Lip;
4ª Feira	Suco de soja Aipim cozido	Arroz, feijão, lombinho de porco, polenta, couve refogada. Fruta	559 Kcal; 75 g CH; 27 g Ptn; 16 g Lip;
5ª Feira	Suco de fruta, Biscoito sem lactose	Risoto de frango, feijão, abobrinha refogada, salada de tomate.	563 Kcal; 96 g CH; 25g Ptn; 8 g Lip;
6ª Feira	Suco de soja Bolo de laranja	Arroz, feijão, carne de panela, jardineira de legumes. 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

JUNHO

02 à 06

Cardápio Pré, Fundamental e EJA – 2025 – ESPECIAL PARA DIABETES

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Espaguete à bolonhesa, feijão, salada tricolor. Fruta	567 Kcal; 83 g CH; 22 g Ptn; 15 g Lip;
3ª Feira	Suco de fruta Cookie de aveia	Arroz c/ cenoura, feijão, filé de tilápia ensopado, creme de espinafre.	619 Kcal; 86 g CH; 32 g Ptn; 16 g Lip;
4ª Feira	Vitamina de fruta c/ aveia	Arroz, feijão, lombinho de porco, polenta, couve refogada. Fruta	718 Kcal; 96 g CH; 27 g Ptn; 24 g Lip;
5ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Risoto de frango, feijão, abobrinha refogada, salada de tomate.	712 Kcal; 105 g CH; 47 g Ptn; 11 g Lip;
6ª Feira	Suco de fruta Biscoito	Arroz, feijão, carne de panela, jardineira de legumes. Fruta	735 Kcal; 99 g CH; 47 g Ptn; 16 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

JUNHO
02 à 06

Cardápio Pré, Fundamental – 2025 – HORÁRIO INTEGRAL				
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite c/ preparado de morango Biscoito	Espaguete à bolonhesa, feijão, salada tricolor. Fruta	Suco de fruta Biscoito	574 Kcal; 91 g CH; 22 g Ptn; 13 g Lip;
3ª Feira	Suco de fruta Cookie de aveia	Arroz c/ cenoura, feijão, filé de tilápia ensopado, creme de espinafre.	Vitamina de aveia c/ fruta	631 Kcal; 95 g CH; 28 g Ptn; 15 g Lip;
4ª Feira	Vitamina de fruta c/ aveia	Arroz, feijão, lombinho de porco, polenta, couve refogada. Fruta	Suco de fruta Biscoito	736 Kcal; 82 g CH; 38 g Ptn; 22 g Lip;
5ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Risoto de frango, feijão, abobrinha refogada, salada de tomate.	Leite c/ preparado de morango Cookie de aveia	685 Kcal; 108 g CH; 25g Ptn; 16 g Lip;
6ª Feira	Suco de fruta Bolo de laranja	Arroz, feijão, carne de panela, jardineira de legumes. Fruta	Leite batido c/ fruta e aveia	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

JUNHO

09 à 13

Cardápio Pré, Fundamental e EJA – 2025

DIAS	DESJEJUM / LANCHE	ALMOÇO	Valor Nutricional
2ª Feira	Leite com preparado de morango, Biscoito	Arroz, feijão, ovos mexidos, salada de cenoura e chuchu.	726 Kcal; 116 g CH; 30 g Ptn; 15 g Lip;
3ª Feira	Mingau de aveia	Arroz c/ repolho, feijão, Frango à caçadora, salada de alface c/ tomate. FRUTA	728 Kcal; 121 g CH; 20 g Ptn; 17 g Lip;
4ª Feira	Leite batido com fruta Biscoito	Arroz, feijão, lombinho de porco, quibebe de abóbora, espinafre refogado. FRUTA	767 Kcal; 94 g CH; 39 g Ptn; 25 g Lip;
5ª Feira	Mingau de maisena	Arroz c/ brócolis, feijão, filé de tilápia ao molho, purê de inhame.	702 Kcal; 85 g CH; 33g Ptn; 25 g Lip;
6ª Feira	Canjica	Sopa de legumes com carne e massa. FRUTA	709 Kcal; 123 g CH; 30 g Ptn; 10 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

JUNHO
09 à 13

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 soja, Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, ovos mexidos, salada de cenoura e chuchu.	702 Kcal; 119 g CH; 25 g Ptn; 13 g Lip;
3ª Feira	Suco de fruta c/ couve Cookie de aveia	Arroz c/ repolho, feijão, Frango à caçadora, salada de alface c/ tomate. FRUTA	714 Kcal; 133 g CH; 16 g Ptn; 12 g Lip;
4ª Feira	Suco de soja Tapioca	Arroz, feijão, lombinho de porco, quibebe de abóbora, espinafre refogado. FRUTA	722 Kcal; 105 g CH; 34 g Ptn; 18 g Lip;
5ª Feira	Suco de fruta c/ cenoura Biscoito sem lactose	Arroz c/ brócolis, feijão, filé de tilápia ao molho, purê de inhame (sem leite).	705 Kcal; 96 g CH; 34g Ptn; 19 g Lip;
6ª Feira	Suco de soja Cookie de aveia	Sopa de legumes com carne e massa. FRUTA	702 Kcal; 121 g CH; 30 g Ptn; 10 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

JUNHO

09 à 13

Cardápio Pré, Fundamental e EJA – 2025 – ESPECIAL PARA DIABETES			
DIAS	DESJEJUM / LANCHE	ALMOÇO	Valor Nutricional
2ª Feira	Leite batido c/ fruta, Biscoito	Arroz, feijão, ovos mexidos, salada de cenoura e chuchu.	634 Kcal; 102 g CH; 31 g Ptn; 12 g Lip;
3ª Feira	Mingau de aveia	Arroz c/ repolho, feijão, Frango à caçadora, salada de alface c/ tomate. FRUTA	701 Kcal; 101 g CH; 35 g Ptn; 18 g Lip;
4ª Feira	Leite batido com fruta Biscoito	Arroz, feijão, lombinho de porco, quibebe de abóbora, espinafre refogado. FRUTA	718 Kcal; 96 g CH; 27 g Ptn; 24 g Lip;
5ª Feira	Mingau de maisena	Arroz c/ brócolis, feijão, filé de tilápia ao molho, purê de inhame.	712 Kcal; 105 g CH; 47 g Ptn; 11 g Lip;
6ª Feira	Suco de fruta Biscoito	Sopa de legumes com carne e massa. 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

JUNHO
09 à 13

Cardápio Pré, Fundamental – 2025 – HORÁRIO INTEGRAL				
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com preparado de morango, Biscoito	Arroz, feijão, ovos mexidos, salada de cenoura e chuchu.	Fruta c/ aveia	889 Kcal; 146 g CH; 32 g Ptn; 19 g Lip;
3ª Feira	Mingau de aveia	Arroz c/ repolho, feijão, Frango à caçadora, salada de alface c/ tomate. FRUTA	Leite batido c/ fruta Bolo de fubá	875 Kcal; 147 g CH; 24 g Ptn; 20 g Lip;
4ª Feira	Leite batido com fruta Biscoito	Arroz, feijão, lombinho de porco, quibebe de abóbora, espinafre refogado. FRUTA	Suco de fruta Biscoito	851 Kcal; 111 g CH; 39 g Ptn; 27 g Lip;
5ª Feira	Mingau de maisena	Arroz c/ brócolis, feijão, filé de tilápia ao molho, purê de inhame.	Leite c/ preparado de morango Cookie de aveia	895 Kcal; 112 g CH; 40 g Ptn; 31 g Lip;
6ª Feira	Canjica	Sopa de legumes com carne e massa. FRUTA	Salada de frutas	810 Kcal; 143 g CH; 32 g Ptn; 12 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

JUNHO
16 à 18

Cardápio Pré, Fundamental e EJA - 2025			
DIAS	DESJEJUM/LANCHE	ALMOÇO	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
2ª Feira	Leite com preparado de morango Biscoito	Espaguete a bolonhesa, feijão, salada girassol. Fruta	723 Kcal; 108 g CHO; 34 g PTN; 21 g LIP.
3ª Feira	Leite batido c/ fruta Bisnaguinha c/ margarina	Risoto de frango, feijão, salada de cenoura com batata. Fruta	776 Kcal; 103 g CHO; 36 g PTN; 25 g LIP.
4ª Feira	Mingau de aveia	Sopa de legumes com carne e macarrão. Fruta	674 Kcal; 109 g CHO; 27 g PTN; 15 g LIP.
5ª Feira	FERIADO		
6ª Feira	RECESSO		

***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
16 à 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 soja, Biscoito sem lactose	Espaguete a bolonhesa, feijão, salada girassol. Fruta	710 Kcal; 98 g CHO; 33 g PTN; 21 g LIP.
3ª Feira	Suco de fruta, Cookie de aveia	Risoto de frango, feijão, salada de cenoura com batata. Fruta	624 Kcal; 102 g CHO; 26 g PTN; 13 g LIP.
4ª Feira	Suco de soja Aipim cozido	Sopa de legumes com carne e macarrão. Fruta	640 Kcal; 117 g CHO; 19 g PTN; 11 g LIP.
5ª Feira	FERIADO		
6ª Feira	RECESSO		

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	



JUNHO
16 à 18

Cardápio Pré, Fundamental e EJA – 2025 – ESPECIAL PARA DIABETES			
DIAS	DESJEJUM/LANCHE	ALMOÇO	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
2ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Espaguete a bolonhesa, feijão, salada girassol. Fruta	711 Kcal; 81 g CHO; 43 g PTN; 24 g LIP;
3ª Feira	Leite batido c/ fruta Bisnaguinha c/ margarina	Risoto de frango, feijão, salada de cenoura com batata. Fruta	755 Kcal; 113 g CHO; 39 g PTN; 16 g LIP;
4ª Feira	Mingau de aveia	Sopa de legumes com carne e macarrão. Fruta	771 Kcal; 111 g CHO; 54 g PTN; 12 g LIP;
5ª Feira	FERIADO		
6ª Feira	RECESSO		

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

***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

16 à 18

Cardápio Pré, Fundamental – 2025 – HORÁRIO INTEGRAL				
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
2ª Feira	Leite com preparado de morango Biscoito	Espaguete a bolonhesa, feijão, salada girassol. Fruta	Suco de fruta Bisnaguinha c/ margarina	1109 Kcal; 163 g CHO; 40 g PTN; 33 g LIP.
3ª Feira	Leite batido c/ fruta Bisnaguinha c/ margarina	Risoto de frango, feijão, salada de cenoura com batata. Fruta	Fruta	1004 Kcal; 123 g CHO; 49 g PTN; 35 g LIP.
4ª Feira	Mingau de aveia	Sopa de legumes com carne e macarrão. Fruta	Suco de fruta Bolo de banana c/ aveia	1110 Kcal; 167 g CHO; 31 g PTN; 35 g LIP.
5ª Feira	FERIADO			
6ª Feira	RECESSO			

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
23 a 27

Cardápio Pré, Fundamental e EJA – 2025			
DIAS	DESJEJUM/LANCHE	ALMOÇO	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
2ª Feira	Leite com preparado de morango Biscoito	Arroz, feijão, ovos mexidos, salada de cenoura e chuchu com cheiro verde.	703 Kcal; 92g CHO; 31g PTN; 23g LIP.
3ª Feira	Suco de fruta Bisnaguinha com margarina	Arroz cenoura, feijão, lombo suíno cozido abobrinha gratinada. Fruta	771 Kcal; 99g CHO; 36g PTN; 25g LIP.
4ª Feira	Leite batido com fruta Biscoito	Arroz, feijão, frango brasileiro, salada de alface c/ tomate. Fruta	741 Kcal; 96g CHO; 47g PTN; 18g LIP.
5ª Feira	Mingau de aveia	Arroz carreteiro, feijão e quibebe de abóbora. Fruta	716 Kcal; 90g CHO; 48g PTN; 17g LIP.
6ª Feira	Vitamina de fruta com aveia	Arroz com brócolis, feijão, carne de panela e jardineira de legumes.	725 Kcal; 93g CHO; 48g PTN; 17g 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
23 a 27

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 soja Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, ovos mexidos, salada de cenoura e chuchu com cheiro verde.	700 Kcal; 87g CHO; 36g PTN; 23g LIP.
3ª Feira	Suco de fruta Batata doce cozida	Arroz c/ cenoura, feijão, lombo suíno cozido, abobrinha refogada. Fruta	707 Kcal; 94g CHO; 34g PTN; 21g LIP.
4ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, frango brasileiro, salada de alface c/ tomate. Fruta	763 Kcal; 107g CHO; 49g PTN; 14g LIP.
5ª Feira	Suco de fruta Cookie de aveia	Arroz carreteiro, feijão e quibebe de abóbora. Fruta	780 Kcal; 111g CHO; 44g PTN; 17g LIP.
6ª Feira	Salada de fruta	Arroz com brócolis, feijão, carne de panela e jardineira de legumes.	727 Kcal; 110g CHO; 43g PTN; 12g 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
23 a 27

Cardápio Pré, Fundamental e EJA – 2025 – ESPECIAL PARA DIABETES			
DIAS	DESJEJUM/LANCHE	ALMOÇO	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
2ª Feira	Leite batido com fruta Biscoito	Arroz, feijão, ovos mexidos, salada de cenoura e chuchu com cheiro verde.	721 Kcal; 103g CHO; 32g PTN; 19g LIP.
3ª Feira	Suco de fruta Bisnaguinha com margarina	Arroz c/ cenoura, feijão, lombo suíno cozido, abobrinha gratinada. Fruta	771 Kcal; 99g CHO; 36g PTN; 25g LIP
4ª Feira	Leite batido com fruta Biscoito	Arroz, feijão, frango brasileiro, salada de alface c/ tomate Fruta	741 Kcal; 96g CHO; 47g PTN; 18g LIP
5ª Feira	Mingau de aveia	Arroz carreteiro, feijão e quibebe de abóbora. Fruta	716 Kcal; 90g CHO; 48g PTN; 17g LIP
6ª Feira	Vitamina de fruta com aveia	Arroz com brócolis, feijão, carne de panela e jardineira de legumes.	725 Kcal; 93g CHO; 48g PTN; 17g LIP.

Observações:

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

JUNHO

23 a 27

Cardápio Pré, Fundamental – 2025 – HORÁRIO INTEGRAL				
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
2ª Feira	Leite com preparado de morango Biscoito	Arroz, feijão, ovos mexidos, salada de cenoura e chuchu com cheiro verde.	Suco de fruta Bisnaguinha com margarina	806 Kcal; 115g CHO; 33g PTN; 23g LIP.
3ª Feira	Suco de fruta Bisnaguinha com margarina	Arroz c/ cenoura, feijão, lombo suíno cozido, abobrinha gratinada. Fruta	Leite batido c/ fruta e aveia	995 Kcal; 136g CHO; 43g PTN; 30g LIP.
4ª Feira	Leite batido com fruta Biscoito	Arroz, feijão, frango brasileiro, salada de alface c/ tomate Fruta	Salada de frutas	860 Kcal; 123g CHO; 49g PTN; 18g LIP.
5ª Feira	Mingau de aveia	Arroz carreteiro, feijão e quibebe de abóbora. Fruta	Suco de fruta Biscoito	906 Kcal; 127g CHO; 51g PTN; 21g LIP.
6ª Feira	Vitamina de fruta com aveia	Arroz com brócolis, feijão, carne de panela e jardineira de legumes.	Fruta	855 Kcal; 117g CHO; 52g PTN; 19g 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	