



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

AGOSTO

4 a 8

Cardápio Pré, Fundamental e EJA - 2025			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com achocolatado, Biscoito de sal	Espaguete a bolonhesa, Feijão, salada de chuchu com cenoura.	676 Kcal; 84 g CH; 24 g Ptn; 26 g Lip;
3ª Feira	Mingau de aveia	Arroz, feijão, Frango a caçadora, salada alface e tomate. FRUTA	607 Kcal; 89 g CH; 28 g Ptn; 15 g Lip;
4ª Feira	Canjica	Arroz c/ cenoura, feijão, guisado de carne, couve-flor ao molho branco. FRUTA	614 Kcal; 91 g CH; 25 g Ptn; 16 g Lip;
5ª Feira	Leite batido com fruta e aveia	Arroz, feijão, lombinho assado com batata corada, farofa de couve.	677 Kcal; 90 g CH; 35 g Ptn; 15 g Lip;
6ª Feira	Leite c/ café, Bisnaguinha c/ margarina	Arroz colorido, feijão, peixe ao molho com legumes. FRUTA	668 Kcal; 100 g CH; 29 g Ptn; 16 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	



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 batido c/ fruta, Biscoito sem lactose	Espaguete a bolonhesa, Feijão, salada de chuchu com cenoura.	760 Kcal; 99 g CH; 28 g Ptn; 27 g Lip;
3ª Feira	Mingau de aveia c/ leite de soja	Arroz, feijão, Frango a Caçadora, salada alface e tomate. FRUTA	630 Kcal; 98 g CH; 28 g Ptn; 13 g Lip;
4ª Feira	Suco de soja Cookie de aveia	Arroz c/ cenoura, feijão, guisado de carne, Salada de couve-flor. FRUTA	681 Kcal; 109 g CH; 27 g Ptn; 14 g Lip;
5ª Feira	Leite de soja batido com fruta e aveia	Arroz, feijão, lombinho assado com batata corada, farofa de couve.	680 Kcal; 94 g CH; 35g Ptn; 17 g Lip;
6ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz colorido, feijão, peixe ao molho com legumes. FRUTA	608 Kcal; 108 g CH; 24 g Ptn; 9 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	



Cardápio Pré, Fundamental e EJA – 2025 – ESPECIAL PARA DIABETES			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite batido c/ fruta, Biscoito de sal	Espaguete a bolonhesa, Feijão, salada de chuchu com cenoura.	567 Kcal; 83 g CH; 22 g Ptn; 15 g Lip;
3ª Feira	Mingau de aveia	Arroz, feijão, Frango a caçadora, salada alface e tomate. FRUTA	619 Kcal; 86 g CH; 32 g Ptn; 16 g Lip;
4ª Feira	Leite batido c/ fruta Cookie de banana c/ aveia	Arroz c/ cenoura, feijão, guisado de carne, couve-flor ao molho branco. FRUTA	718 Kcal; 96 g CH; 27 g Ptn; 24 g Lip;
5ª Feira	Leite batido com fruta e aveia	Arroz, feijão, lombinho assado com batata corada, farofa de couve.	712 Kcal; 105 g CH; 47 g Ptn; 11 g Lip;
6ª Feira	Leite c/ café, Bisnaguinha c/ margarina	Arroz colorido, feijão, peixe ao molho com legumes. FRUTA	735 Kcal; 99 g CH; 47 g Ptn; 16 g Lip;

Obs.: Usar adoçante nas preparações após o preparo!!! 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	



Cardápio Pré, Fundamental – 2025 - HORÁRIO INTEGRAL				
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com achocolatado, Biscoito de sal	Espaguete a bolonhesa, Feijão, salada de chuchu com cenoura.	Fruta c/ aveia	748 Kcal; 117 g CH; 30 g Ptn; 17 g Lip;
3ª Feira	Mingau de aveia	Arroz, feijão, carne moída c/cenoura, salada alface e tomate. FRUTA	Leite c/ preparado de morango Biscoito	790 Kcal; 111 g CH; 34 g Ptn; 23 g Lip;
4ª Feira	Arroz doce	Arroz c/ cenoura, feijão, guisado de carne, couve-flor ao molho branco. FRUTA	Suco de fruta Biscoito	793 Kcal; 121 g CH; 29 g Ptn; 21 g Lip;
5ª Feira	Leite batido com fruta e aveia	Arroz, feijão, lombinho assado com batata corada, farofa de couve.	iogurte	787 Kcal; 114 g CH; 36 g Ptn; 20 g Lip
6ª Feira	Leite c/ café, Bisnaguinha c/ margarina	Arroz colorido, feijão, peixe ao molho com legumes. FRUTA	Suco de fruta Biscoito	791 Kcal; 109 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
Rita de Cássia de Freitas Carneiro Chantal	301995-0	



Cardápio Pré, Fundamental e EJA – 2025			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
2ª Feira	Leite com preparado de morango Biscoito	Arroz, feijão, ovos mexidos e salada de beterraba c/ cheiro verde.	716 Kcal; 68 g Cho; 21 g Ptn; 8 g Lip.
3ª Feira	Mingau de maisena c/ canela	Arroz c/ cenoura, feijão, stroganoff de frango e batata sauté. Fruta	665 Kcal; 91 g Cho; 26 g Ptn; 21 g Lip.
4ª Feira	Suco de fruta Pão de queijo	Arroz, feijão, lombinho assado, polenta e couve à mineira. Fruta	625 Kcal; 87 g Cho; 21 g Ptn; 21 g Lip.
5ª Feira	Leite c/ café Biscoito	Arroz primavera, feijão, carne de panela e creme de espinafre.	654 Kcal; 102 g Cho; 30 g Ptn; 13 g Lip.
6ª Feira	Suco de fruta Bolo de banana	Sopa de legumes, carne e macarrão. Fruta	558 Kcal; 93 g Cho; 22 g Ptn; 10 g 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	
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

AGOSTO

11 a 15

Cardápio Pré, Fundamental e EJA – 2025 – ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA A LACTOSE OU ALERGIA AO LEITE			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
2ª Feira	Bebida de soja Biscoito sem leite/lactose	Arroz, feijão c/ couve, ovos mexidos, salada de beterraba c/ cheiro verde.	643 Kcal; 102 g Cho; 23 g Ptn; 15 g Lip.
3ª Feira	Mingau de maisena c/ leite de soja	Arroz c/ cenoura, feijão, isca de frango e batata sauté. Fruta	608 Kcal; 84 g Cho; 31 g Ptn; 15 g Lip.
4ª Feira	Suco de fruta, Aipim cozido	Arroz, feijão, lombinho assado, polenta e couve à mineira. Fruta	602 Kcal; 102 g Cho; 22 g Ptn; 11 g Lip.
5ª Feira	Leite de soja batido com fruta Biscoito sem lactose	Arroz primavera, feijão, carne de panela e espinafre refogado.	602 Kcal; 97 g Cho; 29 g Ptn; 10 g Lip.
6ª Feira	Suco de fruta Cookie de aveia c/ banana	Sopa de legumes, carne e macarrão. Fruta	590 Kcal; 107 g Cho; 22 g Ptn; 8 g 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

AGOSTO

11 a 15

Cardápio Pré, Fundamental e EJA – 2025 – ESPECIAL PARA DIABETES			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
2ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz, feijão, ovos mexidos e salada de beterraba c/ cheiro verde.	634 Kcal; 102 g Cho; 31 g Ptn; 12 g Lip.
3ª Feira	Mingau de maisena c/ canela	Arroz c/ cenoura, feijão, stroganoff de frango e batata sauté. Fruta	701 Kcal; 101 g Cho; 35 g Ptn; 18 g Lip.
4ª Feira	Suco de fruta Pão de queijo	Arroz, feijão, lombinho assado, polenta e couve à mineira. Fruta	718 Kcal; 96 g Cho; 27 g Ptn; 24 g Lip.
5ª Feira	Leite c/ café Biscoito	Arroz primavera, feijão, carne de panela e creme de espinafre.	712 Kcal; 105 g Cho; 47 g Ptn; 11 g Lip.
6ª Feira	Suco de fruta Bolo de banana	Sopa de legumes, carne e macarrão. Fruta	735 Kcal; 99 g Cho; 47 g Ptn; 16 g Lip.

Observações:

- O cardápio poderá sofrer alterações de acordo com a disponibilidade de gêneros, mediante aviso ao setor responsável.
- Usar adoçante nas preparações após o preparo. Não utilizar 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

AGOSTO

11 a 15

CARDÁPIO PRÉ, FUNDAMENTAL – 2025 – HORÁRIO INTEGRAL				
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
2ª Feira	Leite com preparado de morango, Biscoito	Arroz, feijão, ovos mexidos e salada de beterraba c/ cheiro verde.	Suco de fruta Bisnaguinha c/ margarina	684 Kcal; 85 g Cho; 35 g Ptn; 22 g Lip.
3ª Feira	Mingau de maisena c/ canela	Arroz c/ cenoura, feijão, Strogonoff de frango e batata sauté. Fruta	Leite batido c/ fruta e aveia	815 Kcal; 122 g Cho; 29 g Ptn; 23 g Lip.
4ª Feira	Suco de fruta Pão de queijo	Arroz, feijão, lombinho assado, Polenta e couve à mineira. Fruta	iogurte c/ fruta	797 Kcal; 110 g Cho; 28 g Ptn; 26 g Lip.
5ª Feira	Leite c/ café Biscoito	Arroz primavera, feijão, carne de panela e creme de espinafre.	Fruta assada c/ aveia e canela	739 Kcal; 118 g CH; 33 g Ptn; 14 g Lip.
6ª Feira	Suco de fruta Bolo de banana	Sopa de legumes, carne e macarrão. Fruta	Suco de fruta Biscoito	751 Kcal; 126 g Cho; 26 g Ptn; 15 g 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	



Cardápio Pré, Fundamental e EJA – 2025			
DIAS	DESJEJUM/LANCHE	ALMOÇO	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
2ª Feira	Leite c/ achocolatado Biscoito	Espaguete à bolonhesa, feijão e salada tricolor.	761 Kcal; 122 g Cho; 33 g Ptn; 15 g Lip.
3ª Feira	Leite batido c/ fruta e aveia	Arroz c/ brócolis, feijão e peixe ao molho c/ batatas. Fruta	746 Kcal; 113 g Cho; 43 g Ptn; 13 g Lip.
4ª Feira	Leite com café Bisnaguinha c/ margarina	Arroz, feijão, lombinho, farofa de ovos e salada de alface, agrião e tomate. Fruta	807 Kcal; 111 g Cho; 44 g Ptn; 21 g Lip.
5ª Feira	Canjica	Arroz, feijão, frango grelhado, quibebe de abóbora e salada girassol.	740 kcal; 131 g Cho; 26 g Ptn; 12 g Lip.
6ª Feira	Suco de fruta Biscoito	Sopa de legumes c/ carne e massa. Fruta	742 Kcal; 99 g Cho; 41 g Ptn; 20 g 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

AGOSTO

18 a 22

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 leite/lactose	Espaguete à bolonhesa, feijão e salada tricolor.	608 Kcal; 108 g Cho; 24 g Ptn; 9 g Lip.
3ª Feira	Leite de soja batido c/ fruta e aveia	Arroz c/ brócolis, feijão e peixe ao molho c/ batatas. Fruta	655 Kcal; 108 g Cho; 36 g Ptn; 10 g Lip.
4ª Feira	Suco de soja Aipim cozido	Arroz, feijão, lombinho, farofa de ovos e salada de alface, agrião e tomate. Fruta	681 Kcal; 109 g Cho; 27 g Ptn; 14 g Lip.
5ª Feira	Mingau de aveia c/ leite de soja	Arroz, feijão, carne guisada, quibebe de abóbora e salada girassol.	640 Kcal; 87 g Cho; 39 g Ptn; 15 g Lip.
6ª Feira	Suco de fruta Biscoito sem leite/lactose	Sopa de legumes c/ carne e massa. Fruta	760 Kcal; 99 g Cho; 28 g Ptn; 27 g 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

AGOSTO

18 a 22

Cardápio Pré, Fundamental e EJA – 2025 – ESPECIAL PARA DIABETES			
DIAS	DESJEJUM/LANCHE	ALMOÇO	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
2ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Espaguete à bolonhesa, feijão e salada tricolor.	711 Kcal; 81 g Cho; 43 g Ptn; 24 g Lip.
3ª Feira	Leite batido c/ fruta e aveia	Arroz c/ brócolis, feijão e peixe ao molho c/ batatas. Fruta	746 Kcal; 113 g Cho; 43 g Ptn; 13 g Lip.
4ª Feira	Leite com café Ovos mexidos	Arroz, feijão, lombinho, farofa de ovos e salada de alface, agrião e tomate. Fruta	794 Kcal; 72 g Cho; 46 g Ptn; 26 g Lip.
5ª Feira	Salada de frutas	Arroz, feijão, frango grelhado, quibebe de abóbora e salada girassol.	700 Kcal; 75 g Cho; 46 g Ptn; 24 g Lip.
6ª Feira	Suco de fruta Biscoito	Sopa de legumes c/ carne e massa. Fruta	690 Kcal; 97 g Cho; 44 g Ptn; 14 g Lip.

Observações:

- O cardápio poderá sofrer alterações de acordo com a disponibilidade de gêneros, mediante aviso ao setor responsável.
- Usar adoçante nas preparações após o preparo. Não utilizar 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	



Cardápio Pré, Fundamental – 2025 – HORÁRIO INTEGRAL				
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
2ª Feira	Leite c/ achocolatado Biscoito	Espaguete à bolonhesa, feijão e salada tricolor.	logurte c/ fruta	710 Kcal; 112 g Cho; 31 g Ptn; 15 g Lip.
3ª Feira	Mingau de aveia	Arroz c/ brócolis, feijão e peixe ao molho c/ batatas. Fruta	Suco de fruta Pipoca	812 Kcal; 108 g Cho; 40 g Ptn; 23 g Lip.
4ª Feira	Leite com café Bisnaguinha c/ margarina	Arroz, feijão, lombinho, farofa de ovos e salada de alface, agrião e tomate. Fruta	Leite batido c/ fruta e aveia	1080 Kcal; 154 g Cho; 37 g Ptn; 34 g Lip.
5ª Feira	Canjica	Arroz, feijão, frango grelhado, quibebe de abóbora e salada girassol.	Fruta c/ aveia	663 Kcal; 67 g Cho; 30 g Ptn; 16 g Lip.
6ª Feira	Suco de fruta Biscoito	Sopa de legumes c/ carne e massa. Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia	777 Kcal; 105 g Cho; 30 g Ptn; 25 g 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	



Cardápio Pré, Fundamental e EJA – 2025			
DIAS	DESJEJUM/LANCHE	ALMOÇO	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
2ª Feira	Leite com preparado de morango Bisnaguinha c/ margarina	Arroz, feijão, omelete de legumes e chuchu refogado.	605 Kcal; 90 g Cho; 24 g Ptn; 16 g Lip.
3ª Feira	Mingau de aveia c/ canela	Arroz c/ cenoura, feijão, carne ensopada com batata e agrião. Fruta	571 Kcal; 63 g Cho; 37 g Ptn; 18 g Lip.
4ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz, feijão, almôndegas ao molho, batata doce corada e couve refogada. Fruta	648 Kcal; 92 g Cho; 26 g Ptn; 19 g Lip.
5ª Feira	Suco de fruta Pão de queijo	Arroz, feijão, bobó de frango e salada de alface com tomate.	645 Kcal; 76 g Cho; 26 g Ptn; 25 g Lip.
6ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Sopa de legumes, carne e macarrão. Fruta	658 Kcal; 103 g Cho; 26 g Ptn; 15 g 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

AGOSTO

25 a 29

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 Batata doce cozida	Arroz, feijão, omelete de legumes e chuchu refogado.	686 Kcal; 119 g Cho; 20 g Ptn; 13 g Lip.
3ª Feira	Mingau de aveia c/ leite de soja	Arroz c/ cenoura, feijão, carne ensopada com batata e agrião. Fruta	588 Kcal; 69 g Cho; 37 g Ptn; 17 g Lip.
4ª Feira	Leite de soja batido c/ fruta Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, almôndegas ao molho, batata doce corada e couve refogada. Fruta	510 Kcal; 77 g Cho; 23 g Ptn; 11 g Lip.
5ª Feira	Suco de fruta Aipim cozido	Arroz, feijão, bobó de frango e salada de alface com tomate.	714 Kcal; 113 g Cho; 29g Ptn; 15 g Lip.
6ª Feira	Leite de soja batido c/ fruta Biscoito sem lactose	Sopa de legumes, carne e macarrão. Fruta	505 Kcal; 83 g Cho; 22 g Ptn; 8 g 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

AGOSTO

25 a 29

Cardápio Pré, Fundamental e EJA – 2025 – ESPECIAL PARA DIABETES			
DIAS	DESJEJUM/LANCHE	ALMOÇO	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
2ª Feira	Leite batido c/ fruta Bisnaguinha c/ margarina	Arroz, feijão, omelete de legumes e chuchu refogado.	721 Kcal; 103 g Cho; 32 g Ptn; 19g Lip.
3ª Feira	Mingau de aveia c/ canela.	Arroz c/ cenoura, feijão, carne ensopada com batata e agrião. Fruta	771 Kcal; 99 g Cho; 36 g Ptn; 25 g Lip.
4ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz, feijão, almôndegas ao molho, batata doce corada e couve refogada. Fruta	741 Kcal; 96 g Cho; 47 g Ptn; 18 g Lip.
5ª Feira	Suco de fruta Pão de queijo	Arroz, feijão, bobó de frango e salada de alface com tomate.	716 Kcal; 90 g Cho; 48 g Ptn; 17 g Lip.
6ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Sopa de legumes, carne e macarrão. Fruta	725 Kcal; 93 g Cho; 48 g Ptn; 17g Lip.

Observações:

- Usar adoçante nas preparações, após o preparo. 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

AGOSTO

25 a 29

Cardápio Pré, Fundamental – 2025 – HORÁRIO INTEGRAL				
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
2ª Feira	Leite com preparado de morango Bisnaguinha c/ margarina	Arroz, feijão, omelete de legumes e chuchu refogado.	Suco de fruta Cookie de aveia	747 Kcal; 120 g Cho; 27 g Ptn; 17 g Lip.
3ª Feira	Mingau de aveia c/ canela	Arroz c/ cenoura, feijão, carne ensopada com batata e agrião. Fruta	logurte c/ fruta	762 Kcal; 92 g Cho; 43 g Ptn; 24 g Lip.
4ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz, feijão, almôndegas ao molho, batata doce corada e couve refogada. Fruta	Fruta c/ aveia	745 Kcal; 115 g Cho; 27 g Ptn; 19 g Lip.
5ª Feira	Suco de fruta Pão de queijo	Arroz, feijão, bobó de frango e salada de alface com tomate.	Leite c/ achocolatado Biscoito	826 Kcal; 99 g Cho; 31 g Ptn; 33 g Lip.
6ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Sopa de legumes, carne e macarrão. Fruta	Suco de fruta Bisnaguinha c/ margarina	864 Kcal; 140 g Cho; 30 g Ptn; 20 g 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	

