



Cardápio Pré, Fundamental e EJA – 2025			
DIAS	DESJEJUM/LANCHE	ALMOÇO	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
2ª Feira	Leite c/ achocolatado Biscoito	Arroz, feijão, polenta ao molho de carne moída e salada de abóbora c/ cheiro verde.	725 Kcal; 101 g Cho; 33 g Ptn; 21 g Lip.
3ª Feira	Leite batido c/ fruta e aveia	.Arroz, feijão, guisado de frango e jardineira de legumes. Fruta	733 kcal; 102 g Cho; 32 g Ptn; 22 g Lip.
4ª Feira	Leite c/ café Biscoito	Arroz carreteiro, tutu de feijão c/ ovos estrelados e salada girassol. Fruta	684 Kcal; 112 g Cho; 35 g Ptn; 11 g Lip.
5ª Feira	Suco de fruta Bisnaguinha c/ margarina	Arroz, feijão, lombinho assado, batata doce corada e couve à mineira.	707 Kcal; 106 g Cho; 37 g Ptn; 23 g Lip.
6ª Feira	Leite batido c/ fruta Bolo de fubá	Arroz, feijão, peixe ao molho, purê de batata e salada de alface c/ tomate. Fruta	761 Kcal; 122 g Cho; 33 g Ptn; 15 g Lip.

Observação: 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

SETEMBRO

1 a 5

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 Batata doce cozida	Arroz, feijão, polenta ao molho de carne moída e salada de abóbora c/ cheiro verde.	602 Kcal; 108 g Cho; 20 g Ptn; 9 g Lip.
3ª Feira	Mingau de aveia c/ leite de soja	Arroz, feijão, guisado de frango e jardineira de legumes. Fruta	587 Kcal; 84 g CH; 26 g Ptn; 15 g Lip.
4ª Feira	Leite de soja batido c/ fruta Biscoito sem lactose	Arroz carreteiro, tutu de feijão c/ ovos estrelados e salada girassol. Fruta	636 Kcal; 89 g Cho; 30 g Ptn; 17 g Lip.
5ª Feira	Suco de fruta Cookie de aveia	Arroz, feijão, lombinho assado, batata doce corada e couve à mineira.	605 Kcal; 85 g Cho; 30g Ptn; 15 g Lip.
6ª Feira	Leite de soja batido c/ fruta Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, peixe ao molho, purê de batata (sem leite) e salada de alface c/ tomate. Fruta	562 Kcal; 99 g Cho; 34 g Ptn; 28 g Lip.

Observação: 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

SETEMBRO

1 a 5

Cardápio Pré, Fundamental e EJA – 2025 – ESPECIAL PARA DIABETES			
DIAS	DESJEJUM/LANCHE	ALMOÇO	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
2ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz, feijão, polenta ao molho de carne moída e salada de abóbora c/ cheiro verde.	567 Kcal; 83 g Cho; 22 g Ptn; 15 g Lip.
3ª Feira	Leite batido c/ fruta e aveia	Arroz, feijão, guisado de frango e jardineira de legumes. Fruta	619 Kcal; 86 g Cho; 32 g Ptn; 16 g Lip.
4ª Feira	Leite com café Biscoito	Arroz carreteiro, tutu de feijão c/ ovos estrelados e salada girassol. Fruta	718 Kcal; 96 g Cho; 27 g Ptn; 24 g Lip.
5ª Feira	Suco de fruta Bisnaguinha c/ margarina	Arroz, feijão, lombinho assado, batata doce corada e couve à mineira.	712 Kcal; 105 g Cho; 47 g Ptn; 11 g Lip.
6ª Feira	Leite batido c/ fruta Cookie de banana	Arroz, feijão, peixe ao molho, purê de batata e salada de alface c/ tomate. Fruta	735 Kcal; 99 g Cho; 47 g Ptn; 16 g 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

SETEMBRO

1 a 5

Cardápio Pré, Fundamental – 2025 – HORÁRIO INTEGRAL				
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
2ª Feira	Leite com achocolatado Biscoito	Arroz, feijão, polenta ao molho de carne moída e salada de abóbora c/ cheiro verde.	Leite batido c/ fruta e aveia	766 Kcal; 119 g Cho; 28 g Ptn; 19 g Lip.
3ª Feira	Leite batido c/ fruta e aveia	Arroz, feijão, guisado de frango e jardineira de legumes. Fruta	Suco de fruta Pão de queijo	724 Kcal; 119 g Cho; 28 g Ptn; 19 g Lip.
4ª Feira	Leite com café Biscoito de maisena	Arroz carreteiro, tutu de feijão c/ ovos estrelados e salada girassol. Fruta	Fruta c/ aveia	779 Kcal; 118 g Cho; 29 g Ptn; 20 g Lip.
5ª Feira	Suco de fruta Bisnaguinha c/ margarina	Arroz, feijão, lombinho assado, batata doce corada e couve à mineira.	Leite c/ preparado de morango Biscoito	786 Kcal; 111 g Cho; 35 g Ptn; 21 g Lip.
6ª Feira	Leite batido c/ fruta Bolo de fubá	Arroz, feijão, peixe ao molho, purê de batata e salada de alface c/ tomate. Fruta	Fruta c/ aveia	794 Kcal; 99 g Cho; 34 g Ptn; 28 g Lip.

Observação: 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	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	Vitamina de fruta c/ aveia	Arroz colorido, feijão, carne de panela e salada de alface c/ tomate. Fruta	665 Kcal; 91 g Cho; 26 g Ptn; 21 g Lip.
4ª Feira	Suco de fruta Bisnaguinha c/ margarina	Arroz, feijão, carne moída c/ cenoura e mix verde. Fruta	625 Kcal; 87 g Cho; 21 g Ptn; 21 g Lip.
5ª Feira	Leite batido c/ fruta Cookie de aveia	Arroz c/ cenoura, feijão, stroganoff de frango e batata sauté.	654 Kcal; 102 g Cho; 30 g Ptn; 13 g Lip.
6ª Feira	Leite com café Biscoito	Espaguete ao molho de sardinha, feijão e salada de chuchu c/ cenoura. 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	Assinatura
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	Bebida de soja Biscoito sem leite/lactose	Arroz, feijão, ovos mexidos e salada de beterraba c/ cheiro verde.	643 Kcal; 102 g Cho; 23 g Ptn; 15 g Lip.
3ª Feira	Leite de soja batido c/ fruta e aveia	Arroz colorido, feijão, carne de panela e salada de alface c/ tomate. Fruta	608 Kcal; 84 g Cho; 31 g Ptn; 15 g Lip.
4ª Feira	Suco de fruta Biscoito sem leite/lactose	Arroz, feijão, carne moída c/ cenoura e mix verde. Fruta	602 Kcal; 102 g Cho; 22 g Ptn; 11 g Lip.
5ª Feira	Leite de soja batido c/ fruta Cookie de aveia	Arroz c/ cenoura, feijão, stroganoff de frango e batata sauté.	602 Kcal; 97 g Cho; 29 g Ptn; 10 g Lip.
6ª Feira	Vitamina c/ leite de soja, fruta e aveia	Espaguete ao molho de sardinha, feijão e salada de chuchu c/ cenoura. 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	



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	Vitamina de fruta c/ aveia	Arroz colorido, feijão, carne de panela e salada de alface c/ tomate. Fruta	701 Kcal; 101 g Cho; 35 g Ptn; 18 g Lip.
4ª Feira	Suco de fruta Bisnaguinha c/ margarina	Arroz, feijão, carne moída c/ cenoura e mix verde. Fruta	718 Kcal; 96 g Cho; 27 g Ptn; 24 g Lip.
5ª Feira	Leite batido c/ fruta Cookie de aveia	Arroz c/ cenoura, feijão, stroganoff de frango e batata sauté.	712 Kcal; 105 g Cho; 47 g Ptn; 11 g Lip.
6ª Feira	Leite com café Biscoito	Espaguete ao molho de sardinha, feijão, salada de chuchu c/ cenoura. Fruta	735 Kcal; 99 g Cho; 47 g Ptn; 16 g Lip.

Observações:

- Usar adoçante nas preparações após o preparo. Não utilizar 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

SETEMBRO

8 a 12

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	Vitamina de fruta c/ aveia	Arroz colorido, feijão, carne de panela e salada de alface c/ tomate. Fruta	Fruta c/ aveia	815 Kcal; 122 g Cho; 29 g Ptn; 23 g Lip.
4ª Feira	Suco de fruta Bisnaguinha c/ margarina	Arroz, feijão, carne moída c/ cenoura e mix verde. Fruta	iogurte c/ fruta	797 Kcal; 110 g Cho; 28 g Ptn; 26 g Lip.
5ª Feira	Leite batido c/ fruta Cookie de aveia	Arroz c/ cenoura, feijão, stroganoff de frango e batata sauté.	Fruta assada c/ aveia e canela	739 Kcal; 118 g Cho; 33 g Ptn; 14 g Lip.
6ª Feira	Leite com café Biscoito	Espaguete ao molho de sardinha, feijão e salada de chuchu c/ cenoura. Fruta	Suco de fruta Pão de queijo	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	Mingau de aveia	Espaguete à bolonhesa, feijão e salada de chuchu c/ cenoura.	761 Kcal; 122 g Cho; 33 g Ptn; 15 g Lip.
3ª Feira	Suco de fruta Bisnaguinha c/ margarina	Arroz, feijão, filé de peixe ao molho c/ batatas e creme de espinafre. Fruta	829 Kcal; 111 g Cho; 38 g Ptn; 26 g Lip.
4ª Feira	Leite c/ achocolatado Biscoito	Arroz, feijão, lombinho, farofa de ovos, salada de alface, agrião e tomate. Fruta	807 Kcal; 111 g Cho; 44 g Ptn; 21 g Lip.
5ª Feira	Canjica	Arroz, feijão, carne guisada, quibebe de abóbora e salada girassol. Fruta	740 kcal; 131 g Cho; 26 g Ptn; 12 g Lip.
6ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Risoto de frango, feijão e salada de couve-flor c/ tomate.	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

SETEMBRO

15 a 19

Cardápio Pré, Fundamental e EJA – 2025 – ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE OU ALERGIA AO LEITE			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
2ª Feira	Mingau de aveia c/ leite sem lactose	Espaguete à bolonhesa, feijão e salada de chuchu c/ cenoura.	608 Kcal; 108 g Cho; 24 g Ptn; 9 g Lip.
3ª Feira	Suco de fruta Batata doce cozida	Arroz, feijão, filé de peixe ao molho c/ batatas e espinafre refogado. Fruta	630 Kcal; 98 g Cho; 28 g Ptn; 13 g Lip.
4ª Feira	Suco de soja Biscoito sem leite/lactose	Arroz, feijão, lombinho, farofa de ovos, salada de alface, agrião e tomate. Fruta	681 Kcal; 109 g Cho; 27 g Ptn; 14 g Lip.
5ª Feira	Suco de soja Aipim cozido	Arroz, feijão, carne guisada, quibebe de abóbora e salada girassol. Fruta	680 Kcal; 94 g Cho; 35 g Ptn; 17 g Lip.
6ª Feira	Leite sem lactose batido c/ fruta Biscoito sem leite/lactose	Risoto de frango, feijão e salada de couve-flor c/ tomate.	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

SETEMBRO

15 a 19

Cardápio Pré, Fundamental – 2025 – HORÁRIO INTEGRAL				
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
2ª Feira	Mingau de aveia	Espaguete à bolonhesa, feijão e salada de chuchu c/ cenoura.	logurte c/ fruta	710 Kcal; 112 g Cho; 31 g Ptn; 15 g Lip.
3ª Feira	Suco de fruta Bisnaguinha c/ margarina	Arroz, feijão, filé de peixe ao molho c/ batatas e creme de espinafre. Fruta	Leite batido c/ fruta e aveia	812 Kcal; 108 g Cho; 40 g Ptn; 23 g Lip.
4ª Feira	Leite c/ achocolatado Biscoito	Arroz, feijão, lombinho, farofa de ovos, salada de alface, agrião e tomate. Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia	834 Kcal; 98 g Cho; 35 g Ptn; 33 g Lip.
5ª Feira	Canjica	Arroz, feijão, carne guisada, quibebe de abóbora e salada girassol. Fruta	Fruta c/ aveia	663 Kcal; 67 g Cho; 30 g Ptn; 16 g Lip.
6ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Risoto de frango, feijão e salada de couve-flor c/ tomate.	Suco de fruta Biscoito	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	



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

SETEMBRO

22 a 26

Cardápio Pré, Fundamental e EJA - 2025			
DIAS	DESJEJUM/LANCHE	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com achocolatado, Bisnaguinha c/ margarina	Arroz, feijão, Omelete de legumes, salada de beterraba. Fruta	716 kcal; 75 g CH; 29 g Ptn; 32 g Lip;
3ª Feira	Vitamina de aveia c/ fruta	Arroz c/ cenoura, feijão, Carne ensopada com batata e agrião.	571 kcal; 63 g CH; 37 g Ptn; 18 g Lip;
4ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz, feijão, lombinho de porco assado, Batata doce corada, couve refogada. Fruta	751 Kcal; 83 g CH; 36 g Ptn; 30 g Lip;
5ª Feira	Suco de fruta Pão de queijo	Arroz, feijão, Bobó de frango, salada de alface com tomate.	645 kcal; 76 g CH; 26 g Ptn; 25 g Lip;
6ª Feira	Leite batido c/ fruta, Bolo de cenoura	Espaguete à bolonhesa, feijão, salada tricolor. Fruta	658 kcal; 103 g CH; 26 g Ptn; 15 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

SETEMBRO
22 a 26

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, Batata doce cozida	Arroz, feijão, Omelete de legumes, salada de beterraba. Fruta	687 Kcal; 94 g CH; 34 g Ptn; 19 g Lip;
3ª Feira	Vitamina de aveia c/ leite de soja	Arroz c/ cenoura, feijão, Carne ensopada com batata e agrião.	588 Kcal; 69 g CH; 37 g Ptn; 17 g Lip;
4ª Feira	Leite de soja batido c/ fruta Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, lombinho de porco assado, Batata doce corada, couve refogada. Fruta	729 Kcal; 90 g CH; 35 g Ptn; 25 g Lip;
5ª Feira	Suco de fruta Cookie de aveia	Arroz, feijão, Bobó de frango, salada de alface com tomate.	714 Kcal; 113 g CH; 29g Ptn; 15 g Lip;
6ª Feira	Leite de soja batido c/ fruta Biscoito sem lactose	Espaguete à bolonhesa, feijão, salada tricolor. Fruta	505 Kcal; 83 g CH; 22 g 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

SETEMBRO

22 a 26

Cardápio Pré, Fundamental e EJA – 2025 – ESPECIAL PARA DIABETES			
DIAS	DESJEJUM/LANCHE	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite batido c/ fruta, Biscoito de sal	Arroz, feijão, Omelete de legumes, salada de beterraba. Fruta	718 kcal; 73 g CH; 28 g Ptn; 34 g Lip;
3ª Feira	Vitamina de aveia c/ fruta	Arroz c/ cenoura, feijão, Carne ensopada com batata e agrião.	716 Kcal; 90g CHO; 48g PTN; 17g LIP
4ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz, feijão, lombinho de porco assado, Batata doce corada, couve refogada. Fruta	648 Kcal; 92 g CH; 26 g Ptn; 19 g Lip;
5ª Feira	Suco de fruta Pão de queijo	Arroz, feijão, Bobó de frango, salada de alface com tomate.	645 kcal; 76 g CH; 26 g Ptn; 25 g Lip;
6ª Feira	Leite batido c/ fruta, Cookie de aveia	Espaguete à bolonhesa, feijão, salada tricolor. Fruta	722 kcal; 100 g CH; 34 g Ptn; 20 g Lip;

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

Observações:

- Usar adoçante nas preparações após o preparo. Não utilizar 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

SETEMBRO

22 A 26

Cardápio Pré, Fundamental – 2025 – HORÁRIO INTEGRAL				
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com achocolatado, Bisnaguinha c/ margarina	Arroz, feijão, Omelete de legumes, salada de beterraba. Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia	744 Kcal; 106 g CH; 28 g Ptn; 22 g Lip;
3ª Feira	Vitamina de aveia c/ fruta	Arroz c/ cenoura, feijão, Carne ensopada com batata e agrião.	Leite c/ preparado de morango Biscoito	717 Kcal; 90 g CH; 48 g Ptn; 17 g Lip;
4ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz, feijão, lombinho de porco assado, Batata doce corada, couve refogada. Fruta	Fruta c/ aveia	743 Kcal; 92 g CH; 34 g Ptn; 26 g Lip;
5ª Feira	Suco de fruta Pão de queijo	Arroz, feijão, Bobó de frango, salada de alface com tomate.	iogurte	790 Kcal; 103 g CH; 45 g Ptn; 21 g Lip;
6ª Feira	Leite batido c/ fruta, Bolo de cenoura	Espaguete à bolonhesa, feijão, salada tricolor. Fruta	Suco de fruta Bisnaguinha c/ margarina	760 Kcal; 94 g CH; 31 g Ptn; 28 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

SETEMBRO/
OUTUBRO

30 à 03

Cardápio Pré, Fundamental e EJA - 2025			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	FERIADO		
3ª Feira	Leite com preparado de morango, Biscoito	Arroz, feijão, Polenta ao molho de carne moída, cenoura sauté.	725 Kcal; 101 g CH; 33 g Ptn; 21 g Lip;
4ª Feira	Leite batido c/ fruta e aveia	Arroz carreteiro, tutu de feijão c/ ovos cozidos, salada de alface c/ tomate. Fruta	684 Kcal; 112 g CH; 35 g Ptn; 11 g Lip;
5ª Feira	Suco de fruta Bisnaguinha c/ margarina	Arroz c/ brócolis, feijão, filé de tilápia ao forno, purê misto. Fruta	733 kcal; 102 g CH; 32 g Ptn; 22 g Lip;
6ª Feira	Suco de fruta Biscoito	Arroz, feijão, guisado de frango, jardineira de legumes. Fruta	761 Kcal; 122 g CH; 33 g Ptn; 15 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

STEMBRO/
OUTUBRO

30 à 03

Cardápio Pré, Fundamental e EJA – 2025 – ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA A LACTOSE OU ALERGIA AO LEITE			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	FERIADO		
3ª Feira	Suco de soja, Batata doce cozida	Arroz, feijão, Polenta ao molho de carne moída, cenoura sauté.	602 Kcal; 108 g CH; 20 g Ptn; 9 g Lip;
4ª Feira	Leite de soja batido c/ fruta e aveia	Arroz carreteiro, tutu de feijão c/ ovos cozidos, salada de alface c/ tomate. Fruta	636 Kcal; 89 g CH; 30 g Ptn; 17 g Lip;
5ª Feira	Suco de fruta Cookie de aveia	Arroz c/ brócolis, feijão, filé de tilápia ao forno, purê misto. Fruta	587 Kcal; 84 g CH; 26 g Ptn; 15 g Lip;
6ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, guisado de frango, jardineira de legumes. Fruta	562 Kcal; 99 g CH; 34 g Ptn; 28 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

SETEMBRO/
OUTUBRO

30 à 03

Cardápio Pré, Fundamental e EJA – 2025 – ESPECIAL PARA DIABETES			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	FERIADO		
3ª Feira	Leite batido c/ fruta, Biscoito de sal	Arroz, feijão, Polenta ao molho de carne moída, cenoura sauté.	709 Kcal; 94 g CH; 36 g Ptn; 20 g Lip;
4ª Feira	Leite batido c/ fruta e aveia	Arroz carreteiro, tutu de feijão c/ ovos cozidos, salada de alface c/ tomate. Fruta	684 Kcal; 112 g CH; 35 g Ptn; 11 g Lip;
5ª Feira	Suco de fruta Cookie de aveia	Arroz c/ brócolis, feijão, filé de tilápia ao forno, purê misto. Fruta	669 kcal; 101 g CH; 34 g Ptn; 13 g Lip;
6ª Feira	Suco de fruta Biscoito de sal	Arroz, feijão, guisado de frango, jardineira de legumes. Fruta	761 Kcal; 122 g CH; 33 g Ptn; 15 g Lip;

Observações:

- 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	



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

SETEMBRO/
 OUTUBRO

30 à 03

Cardápio Pré, Fundamental – 2025 - HORÁRIO INTEGRAL				
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	Informação Nutricional
2ª Feira	FERIADO			
3ª Feira	Leite com preparado de morango, Biscoito	Arroz, feijão, Polenta ao molho de carne moída, cenoura sauté.	Leite batido c/ fruta e aveia	766 Kcal; 119 g CH; 28 g Ptn; 19 g Lip;
4ª Feira	Leite batido c/ fruta e aveia	Arroz carreteiro, tutu de feijão c/ ovos cozidos, salada de alface c/ tomate. Fruta	Suco de fruta Biscoito	779 Kcal; 118 g CH; 29 g Ptn; 20 g Lip;
5ª Feira	Suco de fruta Bisnaguinha c/ margarina	Arroz c/ brócolis, feijão, filé de tilápia ao forno, purê misto. Fruta	Fruta c/ aveia	724 Kcal; 119 g CH; 28 g Ptn; 19 g Lip;
6ª Feira	Suco de fruta Biscoito	Arroz, feijão, guisado de frango, jardineira de legumes. Fruta	Leite c/ achocolatado Biscoito	794 Kcal; 99 g CH; 34 g Ptn; 28 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	