



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	



Cardápio Pré, Fundamental e EJA – 2025			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
2ª Feira	Leite com achocolatado Biscoito	Arroz colorido, feijão, ovos mexidos e quibebe de abóbora.	589 Kcal; 71 g Cho; 26 g Ptn; 21 g Lip.
3ª Feira	Leite batido c/ fruta e aveia	Arroz, feijão, lombinho assado, farofa de cenoura e salada de alface c/ tomate. Fruta	768 Kcal; 88 g Cho; 36 g Ptn; 29 g Lip.
4ª Feira	Suco de fruta Bisnaguinha c/ margarina	Arroz, feijão, isca de frango acebolado, polenta e couve à mineira. Fruta	733 Kcal; 78 g Cho; 42 g Ptn; 27 g Lip.
5ª Feira	Smothie de maracujá c/ banana Cookie de aveia	Arroz, feijão, carne de panela, salada de couve-flor e cenoura.	654 Kcal; 102 g Cho; 30 g Ptn; 13 g Lip.
6ª Feira	Suco de fruta Bolo de cenoura	Arroz c/ cenoura, feijão, stroganoff de frango e batata sauté. 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	Suco de soja Biscoito sem leite/lactose	Arroz colorido, feijão, ovos mexidos e quibebe de abóbora.	637 Kcal; 82 g Cho; 18 g Ptn; 26 g Lip.
3ª Feira	Leite de soja batido com fruta e aveia	Arroz, feijão, lombinho assado, farofa de cenoura e salada de alface c/ tomate. Fruta	714 Kcal; 83 g Cho; 38 g Ptn; 25 g Lip.
4ª Feira	Suco de fruta, Biscoito sem leite/lactose	Arroz, feijão, isca de frango acebolado, polenta e couve à mineira. Fruta	609 Kcal; 86 g Cho; 41 g Ptn; 10 g Lip.
5ª Feira	Leite de soja batido com fruta Cookie de aveia	Arroz, feijão, carne de panela, salada de couve-flor e cenoura.	640 Kcal; 97 g Cho; 29 g Ptn; 18 g Lip.
6ª Feira	Suco de fruta Biscoito sem leite/lactose	Arroz c/ cenoura, feijão, stroganoff de frango e batata sauté. Fruta	596 Kcal; 119 g Cho; 38 g Ptn; 29 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 colorido, feijão, ovos mexidos e quibebe de abóbora.	589 Kcal; 71 g Cho; 26 g Ptn; 21 g Lip.
3ª Feira	Leite batido c/ fruta e aveia	Arroz, feijão, lombinho assado, farofa de cenoura e salada de alface c/ tomate. Fruta	768 Kcal; 88 g Cho; 36 g Ptn; 29 g Lip.
4ª Feira	Suco de fruta Bisnaguinha c/ margarina	Arroz, feijão, isca de frango acebolado, polenta e couve à mineira. Fruta	733 Kcal; 78 g Cho; 42 g Ptn; 27 g Lip.
5ª Feira	Smoothie de maracujá c/ banana Cookie de aveia	Arroz, feijão, carne de panela, salada de couve-flor e cenoura.	654 Kcal; 102 g Cho; 30 g Ptn; 13 g Lip.
6ª Feira	Suco de fruta Biscoito	Arroz c/ cenoura, feijão, stroganoff de frango e batata sauté. Fruta	675 Kcal; 80 g Cho; 26 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	
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	Arroz colorido, feijão, ovos mexidos e quibebe de abóbora.	Fruta c/ aveia	948 Kcal; 140 g Cho; 37 g Ptn; 26 g Lip.
3ª Feira	Leite batido c/ fruta e aveia	Arroz, feijão, lombinho assado, farofa de cenoura e salada de alface c/ tomate. Fruta	Suco de fruta Biscoito	779 Kcal; 100 g Cho; 33 g Ptn; 27 g Lip.
4ª Feira	Suco de fruta Bisnaguinha c/ margarina	Arroz, feijão, isca de frango acebolado, polenta e couve à mineira. Fruta	iogurte c/ fruta	855 Kcal; 92 g Cho; 48 g Ptn; 32 g Lip.
5ª Feira	Smoothie de maracujá c/ banana Cookie de aveia	Arroz, feijão, carne de panela, salada de couve-flor e cenoura.	Fruta assada c/ aveia e canela	1038 Kcal; 170 g Cho; 47 g Ptn; 18 g Lip.
6ª Feira	Suco de fruta Bolo de cenoura	Arroz c/ cenoura, feijão, stroganoff de frango e batata sauté. Fruta	Suco de fruta Pipoca	1082 Kcal; 149 g Cho; 38 g Ptn; 36 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 Biscoito	Espaguete à bolonhesa, feijão e salada de chuchu c/ cenoura.	761 Kcal; 122 g Cho; 33 g Ptn; 15 g Lip.
3ª Feira	Vitamina de fruta c/ aveia	Arroz, feijão, peixe ao molho c/ batatas e creme de espinafre. Fruta	730 Kcal; 112 g Cho; 37 g Ptn; 15 g Lip.
4ª Feira	PONTO FACULTATIVO		
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	Suco de fruta Pipoca	Risoto de frango, feijão e salada de couve-flor c/ tomate. Fruta	741 Kcal; 112 g Cho; 28 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

OUTUBRO

13 a 17

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/leite	Espaguete a bolonhesa, feijão e salada de chuchu c/ cenoura.	608 Kcal; 108 g Cho; 24 g Ptn; 9 g Lip.
3ª Feira	Leite de soja batido c/ fruta e aveia	Arroz, feijão, peixe ao molho c/ batatas e espinafre refogado. Fruta	644 Kcal; 104 g Cho; 36 g Ptn; 9 g Lip.
4ª Feira	PONTO FACULTATIVO		
5ª Feira	Leite de soja batido c/ fruta Biscoito sem lactose/leite	Arroz, feijão, carne guisada, quibebe de abóbora e salada girassol. Fruta	680 Kcal; 94 g Cho; 35g Ptn; 17 g Lip.
6ª Feira	Suco de fruta Pipoca	Risoto de frango, feijão e salada de couve-flor c/ tomate. Fruta	741 Kcal; 112 g Cho; 28 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	



Cardápio Pré, Fundamental e EJA – 2025 – ESPECIAL PARA DIABETES			
DIAS	DESJEJUM/LANCHE	ALMOÇO	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
2ª Feira	Suco de fruta Biscoito	Espaguete à bolonhesa, feijão e salada de chuchu c/ cenoura.	761 Kcal; 122 g Cho; 33 g Ptn; 15 g Lip.
3ª Feira	Vitamina de fruta c/ aveia	Arroz, feijão, peixe ao molho c/ batatas e creme de espinafre. Fruta	730 Kcal; 112 g Cho; 37 g Ptn; 15 g Lip.
4ª Feira	PONTO FACULTATIVO		
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	Suco de fruta Pipoca	Risoto de frango, feijão e salada de couve-flor c/ tomate. Fruta	741 Kcal; 112 g Cho; 28 g Ptn; 20 g Lip.

Obs.:

- O cardápio poderá sofrer alterações de acordo com a disponibilidade de gêneros, mediante aviso ao setor responsável.
- NÃO adicionar açúcar as preparações. Usar adoçante e adicioná-lo após o preparo.

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/ preparado de morango Biscoito	Espaguete a bolonhesa, feijão e salada de chuchu c/ cenoura.	iogurte c/ fruta	710 Kcal; 112 g Cho; 31 g Ptn; 15 g Lip.
3ª Feira	Vitamina de fruta c/ aveia	Arroz, feijão, peixe ao molho c/ batatas e creme de espinafre. Fruta	Suco de fruta Pipoca	885 Kcal; 125 g Cho; 42 g Ptn; 23 g Lip.
4ª Feira	PONTO FACULTATIVO			
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. 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 achocolatado Biscoito	Arroz, feijão e omelete de legumes.	596 Kcal; 80 g Cho; 22 g Ptn; 20 g Lip.
3ª Feira	Vitamina de aveia c/ fruta	Arroz c/ cenoura, feijão, carne ensopada com batata e mix verde. Fruta	526 Kcal; 68 g Cho; 27 g Ptn; 15 g Lip.
4ª Feira	Suco de fruta Pão de queijo	Arroz, feijão, bobó de frango e salada de alface com tomate. Fruta	678 Kcal; 98 g Cho; 25 g Ptn; 20 g Lip.
5ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz, feijão, iscas de carne, purê misto e couve refogada.	640 Kcal; 82 g Cho; 34 g Ptn; 19 g Lip.
6ª Feira	Suco de fruta Bolo de banana	Arroz, feijão, carne moída ao molho e salada tricolor. Fruta	726 Kcal; 105 g Cho; 30 g Ptn; 21 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

OUTUBRO

20 a 24

Cardápio Pré, Fundamental e EJA – 2025 – ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE OU ALERGIA AO LEITE			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
2ª Feira	Leite de soja batido c/ fruta Biscoito sem lactose/leite	Arroz, feijão e omelete de legumes.	540 Kcal; 72 g Cho; 24 g Ptn; 17 g Lip.
3ª Feira	Vitamina de aveia e fruta c/ leite de soja	Arroz c/ cenoura, feijão, carne ensopada com batata e mix verde. Fruta	535 Kcal; 71 g Cho; 34 g Ptn; 13 g Lip.
4ª Feira	Suco de fruta Batata doce cozida	Arroz, feijão, bobó de frango e salada de alface com tomate. Fruta	562 Kcal; 103 g Cho; 23 g Ptn; 8 g Lip.
5ª Feira	Leite de soja batido c/ fruta Biscoito sem lactose/leite	Arroz, feijão, iscas de carne, purê misto (sem leite) e couve refogada.	630 Kcal; 86 g Cho; 37 g Ptn; 15 g Lip.
6ª Feira	Suco de fruta Aipim cozido	Arroz, feijão, carne moída ao molho e salada tricolor. Fruta	685 Kcal; 118 g Cho; 28 g Ptn; 11 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

OUTUBRO

20 a 24

Cardápio Pré, Fundamental e EJA – 2025 – ESPECIAL PARA DIABETES			
DIAS	DESJEJUM/LANCHE	ALMOÇO	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
2ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz, feijão e omelete de legumes.	561 Kcal; 71 g Cho; 22 g Ptn; 21 g Lip.
3ª Feira	Vitamina de aveia c/ fruta	Arroz c/ cenoura, feijão, carne ensopada com batata e mix verde. Fruta	526 kcal; 68 g Cho; 27 g Ptn; 15 g Lip.
4ª Feira	Suco de fruta Pão de queijo	Arroz, feijão, bobó de frango e salada de alface com tomate. Fruta	678 Kcal; 98 g Cho; 25 g Ptn; 20 g Lip.
5ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz, feijão, iscas de carne, purê misto e couve refogada.	640 kcal; 82 g Cho; 34 g Ptn; 19 g Lip.
6ª Feira	Suco de fruta Bolo de banana	Arroz, feijão, carne moída ao molho e salada tricolor. Fruta	726 kcal; 105 g Cho; 30 g Ptn; 21 g Lip.

Obs.:

- O cardápio poderá sofrer alterações de acordo com a disponibilidade de gêneros, mediante aviso ao setor responsável.
- NÃO adicionar açúcar as preparações. Usar adoçante e adicioná-lo após o preparo.

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

OUTUBRO

20 a 24

Cardápio Pré, Fundamental – 2025 – HORÁRIO INTEGRAL				
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
2ª Feira	Leite com achocolatado Biscoito	Arroz, feijão e omelete de legumes.	Suco de fruta Cookie de aveia	690 Kcal; 80 g Cho; 22 g Ptn; 20 g Lip.
3ª Feira	Vitamina de aveia c/ fruta	Arroz c/ cenoura, feijão, carne ensopada com batata e mix verde. Fruta	iogurte c/ fruta	641 Kcal; 88 g Cho; 35 g Ptn; 15 g Lip.
4ª Feira	Suco de fruta Pão de queijo	Arroz, feijão, bobó de frango e salada de alface com tomate. Fruta	Fruta c/ aveia	784 Kcal; 120 g Cho; 27 g Ptn; 21 g Lip.
5ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz, feijão, iscas de carne, purê misto e couve refogada.	Salada de frutas	699 Kcal; 96 g Cho; 35 g Ptn; 19 g Lip.
6ª Feira	Suco de fruta Bolo de banana	Arroz, feijão, carne moída ao molho e salada tricolor. Fruta	Leite c/ preparado de morango Biscoito	897 Kcal; 126 g Cho; 36 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

OUTUBRO
29 a 31

Cardápio Pré, Fundamental e EJA - 2025			
DIAS	DESJEJUM/LANCHE	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	RECESSO		
3ª Feira	FERIADO		
4ª Feira	Leite batido c/ achocolatado Biscoito	Espaguete a bolonhesa, feijão, salada tricolor. Fruta	592 Kcal; 77 g CH; 24 g Ptn; 14 g Lip;
5ª Feira	Suco de fruta Bisnaguinha c/ margarina	Arroz, feijão, peixe molho c/ batata e cenoura.	556 kcal; 83 g CH; 25 g Ptn; 13 g Lip
6ª Feira	Canjica	Arroz, feijão, iscas de frango, jardineira de legumes.	670 Kcal; 82 g CH; 30 g Ptn; 24 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

OUTUBRO
29 a 31

Cardápio Pré, Fundamental e EJA – 2025 – ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE OU ALERGIA AO LEITE			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	RECESSO		
3ª Feira	FERIADO		
4ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Espaguete a bolonhesa, feijão, salada tricolor. Fruta	521 Kcal; 84 g CH; 17 g Ptn; 12 g Lip;
5ª Feira	Leite de soja batido c/ fruta e aveia	Arroz, feijão, peixe molho c/ batata e cenoura.	551 Kcal; 85 g CH; 26 g Ptn; 11 g Lip;
6ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, iscas de frango, jardineira de legumes.	580 Kcal; 83 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

OUTUBRO

29 a 31

Cardápio Pré, Fundamental e EJA – 2025 – ESPECIAL PARA DIABETES			
DIAS	DESJEJUM/LANCHE	ALMOÇO	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
2ª Feira	RECESSO		
3ª Feira	FERIADO		
4ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Espaguete à bolonhesa, feijão e salada tricolor. Fruta	592 Kcal; 77 g Cho; 32 g Ptn; 17 g Lip.
5ª Feira	Suco de fruta Ovos mexidos	Arroz, feijão, peixe ao molho c/ batata e cenoura.	530 kcal; 68 g Cho; 37 g Ptn; 13 g Lip
6ª Feira	Canjica	Arroz, feijão, iscas de frango e jardineira de legumes.	670 Kcal; 82 g Cho; 30 g Ptn; 24 g Lip.

Observações:

- O cardápio poderá sofrer alterações de acordo com a disponibilidade de gêneros, mediante aviso ao setor responsável.
- NÃO adicionar açúcar as preparações. Usar adoçante e adicioná-lo após o preparo.

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

OUTUBRO
29 a 31

Cardápio Pré, Fundamental – 2025 – HORÁRIO INTEGRAL				
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	Informação Nutricional
2ª Feira	RECESSO			
3ª Feira	FERIADO			
4ª Feira	Leite c/ achocolatado Biscoito	Espaguete a bolonhesa, feijão, salada tricolor. Fruta	logurte	770 Kcal; 121 g CH; 24 g Ptn; 20 g Lip;
5ª Feira	Suco de fruta Bisnaguinha c/ margarina	Arroz, feijão, peixe molho c/ batata e cenoura.	Leite batido c/ fruta e aveia	820 Kcal; 115 g CH; 29 g Ptn; 26 g Lip;
6ª Feira	Canjica	Arroz, feijão, iscas de frango, jardineira de legumes.	Suco de fruta Pão de queijo	822 Kcal; 104 g CH; 35 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	