



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

ABRIL/MAIO

27 à 01

Cardápio Pré, Fundamental e EJA - 2026			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Vitamina de fruta com aveia	Espaguete à bolonhesa, feijão, salada de chuchu c/ cenoura. Fruta	701 Kcal; 101 g Cho; 35 g Ptn; 18 g
3ª Feira	Mingua de aveia	Arroz, feijão, frango a caçadora e vagem. Fruta	704 Kcal; 93 g Cho; 37 g Ptn; 20 g Lip;
4ª Feira	Suco de fruta Cookie de aveia	Arroz primavera, feijão, abobrinhas recheadas com molho de carne.	774 Kcal; 115 g Cho; 36 g Ptn; 19 g Lip;
5ª Feira	Falso iogurte	Arroz, feijão, lombinho assado, salada de alface e tomate. Fruta	753 Kcal; 117 g Cho; 36 g Ptn; 16 g Lip;
6ª Feira	FERIADO		

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

ABRIL/ MAIO

27 à 01

Cardápio Pré, Fundamental e EJA – 2026 – ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA A LACTOSE OU ALERGIA AO LEITE			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Vitamina de fruta com aveia (leite de soja)	Espaguete à bolonhesa, feijão, salada de chuchu c/ cenoura. Fruta	701 Kcal; 101 g Cho; 35 g Ptn; 18 g
3ª Feira	Suco de soja com fruta	Arroz, feijão, frango a caçadora e vagem. Fruta	707 Kcal; 95 g Cho; 37 g Ptn; 19 g Lip;
4ª Feira	Suco de fruta Cookie de aveia	Arroz primavera, feijão, abobrinhas recheadas com molho de carne.	774 Kcal; 115 g Cho; 36 g Ptn; 19 g Lip;
5ª Feira	Falso iogurte (leite de soja)	Arroz, feijão, lombinho assado, salada de alface e tomate. Fruta	753 Kcal; 117 g Cho; 36 g Ptn; 16 g Lip;
6ª Feira	FERIADO		

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

ABRIL/ MAIO

27 à 01

Cardápio Pré, Fundamental – 2026 - HORÁRIO INTEGRAL				
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	Informação Nutricional
2ª Feira	Vitamina de fruta com aveia	Espaguete à bolonhesa, feijão, salada de chuchu c/ cenoura. Fruta	Suco de fruta Biscoito	715 Kcal; 100 g Cho; 23 g Ptn; 15 g Lip;
3ª Feira	Mingua de aveia	Arroz, feijão, frango a caçadora e vagem. Fruta	Leite batido c/ fruta e aveia	769 Kcal; 120 g Cho; 31 g Ptn; 18 g Lip;
4ª Feira	Suco de fruta Cookie de aveia	Arroz primavera, feijão, abobrinhas recheadas com molho de carne.	Salada de frutas	804 Kcal; 134 g Cho; 25 g Ptn; 14 g Lip;
5ª Feira	Falso iogurte	Arroz, feijão, lombinho assado, salada de alface e tomate. Fruta	Suco de fruta Bolo de fubá	793 Kcal; 115 g Cho; 56 g Ptn; 24 g Lip
6ª Feira	FERIADO			

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

MAIO
04 à 08

Cardápio Pré, Fundamental e EJA - 2026			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com preparado de morango Biscoito maisena	Arroz, feijão, omelete e cenoura sauté. Fruta	634 Kcal; 102 g CH; 31 g Ptn; 12 g Lip;
3ª Feira	Suco de fruta Bisnaguinha com margarina	Arroz c/ cenoura, feijão, stroganoff de frango e batata sauté.	730 Kcal; 87 g CH; 31 g Ptn; 28 g Lip;
4ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito de sal	Arroz, feijão, carne de panela c/ batata e agrião. Fruta	622 Kcal; 82 g CH; 38 g Ptn; 22 g Lip;
5ª Feira	Mingau de aveia c/ banana	Arroz, feijão, polenta, lombinho de porco assado, mix verde.	663Kcal; 110 g CH; 27g Ptn; 22 g Lip;
6ª Feira	Canjica	Espaguete com molho de sardinha, feijão, Salada tricolor. Fruta	772 Kcal; 96 g CH; 41 g Ptn; 24 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

MAIO

04 a 08

Cardápio Pré, Fundamental – 2026 – ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA LACTOSE OU ALERGIA AO LEITE			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, omelete e cenoura sauté. Fruta	561 Kcal; 94 g CH; 22 g Ptn; 10 g Lip;
3ª Feira	Suco de fruta Cookie de aveia	Arroz c/ cenoura, feijão, frango grelhado e batata sauté.	786 Kcal; 100 g CH; 55 g Ptn; 18 g Lip;
4ª Feira	Leite de soja batido com fruta Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, carne de panela c/ batata e agrião. Fruta	559 Kcal; 75 g CH; 27 g Ptn; 16 g Lip;
5ª Feira	Salada de frutas	Arroz, feijão, polenta, lombinho de porco assado, mix verde.	563 Kcal; 96 g CH; 25g Ptn; 8 g Lip;
6ª Feira	Suco de fruta Cookie de aveia	Espaguete com molho de sardinha, feijão, Salada tricolor. Fruta	720 Kcal; 96 g CH; 40 g Ptn; 18 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

MAIO

04 à 08

Cardápio Pré, Fundamental – 2026 – HORÁRIO INTEGRAL

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com preparado de morango Biscoito maisena	Arroz, feijão, omelete e cenoura sauté. Fruta	Vitamina de aveia c/ fruta	1007 Kcal; 125 g CH; 48 g Ptn; 34 g Lip;
3ª Feira	Suco de fruta Bisnaguinha c/ margarina	Arroz c/ cenoura, feijão, stroganoff de frango e batata sauté.	Suco de fruta Pipoca	1026 Kcal; 135 g CH; 35 g Ptn; 38 g Lip;
4ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito de sal	Arroz, feijão, carne de panela c/ batata e agrião. Fruta	iogurte c/ fruta	1024 Kcal; 136 g CH; 57 g Ptn; 27 g Lip;
5ª Feira	Mingau de aveia c/ banana	Arroz, feijão, polenta, lombinho de porco assado, mix verde.	Suco de fruta Biscoito	1089 Kcal; 131 g CH; 51g Ptn; 39 g Lip;
6ª Feira	Canjica	Espaguete com molho de sardinha, feijão, Salada tricolor. Fruta	Salada de frutas	1016 Kcal; 143 g CH; 47 g Ptn; 127 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

MAIO

11 à 15

Cardápio Pré, Fundamental e EJA - 2026			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite batido com fruta, Biscoito	Arroz, feijão, carne moída ao molho, seleta de legumes. Fruta	634 Kcal; 102 g CH; 31 g Ptn; 12 g Lip;
3ª Feira	Suco de fruta Bisnaguinha com requeijão	Arroz carreteiro, tutu de feijão, salada de alface c/ tomate.	701 Kcal; 101 g CH; 35 g Ptn; 18 g Lip;
4ª Feira	Leite c/ preparado de morango Biscoito	Arroz c/ cenoura, feijão, bobó de frango, couve à mineira. Fruta	753 Kcal; 117 g CH; 36 g Ptn; 16 g Lip;
5ª Feira	Suco de fruta Ovos mexidos	Arroz, feijão, lombinho assado, quibebe de abóbora e salada de tomate.	774 Kcal; 115 g CH; 36 g Ptn; 19 g Li
6ª Feira	Mingau de aveia	Sopa de legumes com carne e macarrão. Fruta	713 Kcal; 95 g CH; 44 g Ptn; 17 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

MAIO

11 à 15

Cardápio Pré, Fundamental e EJA – 2026 – ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA A LACTOSE OU ALERGIA AO LEITE

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, carne moída ao molho, seleta de legumes. Fruta	581 Kcal; 108 g CH; 22 g Ptn; 6 g Lip;
3ª Feira	Suco de fruta Aipim cozido	Arroz carreteiro, tutu de feijão, salada de alface c/ tomate.	559 Kcal; 75 g CH; 27 g Ptn; 16 g Lip;
4ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz c/ cenoura, feijão, bobó de frango, couve à mineira. Fruta	650 Kcal; 73 g CH; 37 g Ptn; 22 g Lip;
5ª Feira	Suco de fruta Ovos mexidos	Arroz, feijão, lombinho assado, quibebe de abóbora, salada de tomate.	643 Kcal; 89 g CH; 28 g Ptn; 19 g Lip;
6ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Sopa de legumes com carne e macarrão. Fruta	563 Kcal; 96 g CH; 25g 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

MAIO

11 à 15

Cardápio Pré, Fundamental – 2026 – HORÁRIO INTEGRAL				
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite batido com fruta Biscoito	Arroz, feijão, carne moída ao molho, seleta de legumes. Fruta	Suco de fruta Biscoito	822 Kcal; 113 g Cho; 37 g Ptn; 24 g Lip
3ª Feira	Suco de fruta Bisnaguinha com requeijão	Arroz carreteiro, tutu de feijão, salada de alface c/ tomate.	Leite batido com fruta e aveia	862 Kcal; 115 g Cho; 45 g Ptn; 22 g Lip;
4ª Feira	Leite c/ preparado de morango Biscoito	Arroz c/ cenoura, feijão, bobó de frango, couve à mineira. Fruta	Salada de frutas com aveia	859 Kcal; 112 g Cho; 51 g Ptn; 22 g Lip
5ª Feira	Suco de fruta Ovos mexidos	Arroz, feijão, lombinho assado, quibebe de abóbora e salada de tomate.	Leite batido com fruta Biscoito	901 Kcal; 102 g Cho; 48 g Ptn; 33 g Lip;
6ª Feira	Mingau de aveia	Sopa de legumes com carne e macarrão. Fruta	Suco de fruta Biscoito	793 Kcal; 114 g Cho; 40 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

MAIO

18 à 22

Cardápio Pré, Fundamental e EJA - 2026			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Creme de banana	Arroz, feijão, ovos mexidos e salada beterraba. Fruta	703 Kcal; 74 g Cho; 45 g Ptn; 24 g Lip;
3ª Feira	Leite com preparado de morango Biscoito	Arroz, feijão, iscas de frango, salada refrescante.	729 Kcal; 84 g Cho; 51 g Ptn; 20 g Lip;
4ª Feira	Canjica	Arroz com cenoura, feijão, lombinho assado, abobrinha com molho branco. Fruta	779 Kcal; 112 g Cho; 32 g Ptn; 23 g Lip;
5ª Feira	Suco de fruta Biscoito	Macarrão verde, carne moída, feijão e salada de tomate.	716 Kcal; 74 g Cho; 49 g Ptn; 22 g Lip
6ª Feira	Leite batido com fruta e aveia	Arroz primavera, feijão e cozido mineiro. Fruta	781 Kcal; 91 g Cho; 37 g Ptn; 29 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

MAIO

18 à 22

Cardápio Pré, Fundamental e EJA – 2026 - ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA A LACTOSE OU ALERGIA AO LEITE			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Creme de banana com leite de soja	Arroz, feijão, ovos mexidos e salada beterraba. Fruta	704 Kcal; 102 g Cho; 31 g Ptn; 12 g Lip;
3ª Feira	Suco de soja Cookie de aveia	Arroz, feijão, iscas de frango, salada refrescante.	725 Kcal; 73 g Cho; 23 g Ptn; 10 g Lip;
4ª Feira	Salada de frutas	Arroz c/ cenoura, feijão, lombinho assado, abobrinha refogada. Fruta	764 Kcal; 82 g Cho; 38 g Ptn; 22 g Lip;
5ª Feira	Suco de fruta Biscoito	Macarrão verde, carne moída, feijão e salada de tomate.	713 Kcal; 110 g Cho; 27g Ptn; 22 g Lip;
6ª Feira	Leite de soja batido com fruta e aveia	Arroz primavera, feijão e cozido mineiro. Fruta	781 Kcal; 91 g Cho; 37 g Ptn; 29 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

MAIO

18 à 22

Cardápio Pré, Fundamental – 2026 – HORÁRIO INTEGRAL				
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	Informação Nutricional
2ª Feira	Creme de banana	Arroz, feijão, ovos mexidos e salada beterraba. Fruta	Salada de frutas	756 Kcal; 85 g Cho; 38 g Ptn; 22 g Lip;
3ª Feira	Leite com preparado de morango Biscoito	Arroz, feijão, iscas de frango, salada refrescante.	Vitamina de aveia com fruta	717 Kcal; 95 g Cho; 55 g Ptn; 14 g Lip
4ª Feira	Canjica	Arroz com cenoura, feijão, lombinho assado, abobrinha com molho branco. Fruta	Suco de fruta Biscoito	801 Kcal; 115 g Cho; 48 g Ptn; 21 g Lip
5ª Feira	Suco de fruta Biscoito	Macarrão verde, carne moída, feijão e salada de tomate.	Mingua de maisena	732 Kcal; 107 g Cho; 43 g Ptn; 11 g Lip
6ª Feira	Leite batido com fruta e aveia	Arroz primavera, feijão e cozido mineiro. Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia	798 Kcal; 95 g Cho; 36 g Ptn; 30 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

MAIO
25 à 29

Cardápio Pré, Fundamental e EJA - 2026			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite batido com fruta Biscoito	Arroz, feijão, carne moída com molho nutritivo e purê de inhame.	634 Kcal; 102 g Cho; 31 g Ptn; 12 g Lip;
3ª Feira	Mingau de aveia	Arroz com brócolis, feijão, creme de abóbora com frango. Fruta	710 Kcal; 87 g Cho; 51 g Ptn; 17 g Lip;
4ª Feira	Suco de fruta Biscoito com requeijão	Arroz, feijão, carne guisada e salada de alface e tomate.	728 Kcal; 87 g Cho; 45 g Ptn; 21 g Lip;
5ª Feira	Leite batido com fruta, Biscoito	Arroz, feijão, lombinho assado, salpicão de frango. Fruta	768 Kcal; 74 g Cho; 42 g Ptn; 33 g Lip;
6ª Feira	Leite com achocolatado Cookie de aveia	Risoto de carne, feijão, salada de beterraba. Fruta	713 Kcal; 95 g Cho; 44 g Ptn; 17 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

MAIO

25 à 29

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 lactose	Arroz, feijão, carne moída com molho nutritivo e purê de inhame.	561 Kcal; 94 g Cho; 22 g Ptn; 10 g Lip;
3ª Feira	Suco de fruta Cookie de aveia	Arroz com brócolis, feijão, creme de abóbora com frango. Fruta	581 Kcal; 108 g Cho; 22 g Ptn; 6 g Lip;
4ª Feira	Suco de fruta Biscoito	Arroz, feijão, carne guisada e salada de alface e tomate.	559 Kcal; 75 g Cho; 27 g Ptn; 16 g Lip;
5ª Feira	Leite de soja batido com fruta Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, lombinho assado, salpicão de frango. Fruta	563 Kcal; 96 g Cho; 25g Ptn; 8 g Lip;
6ª Feira	Suco de soja Cookie de aveia	Risoto de carne, feijão, salada de beterraba. Fruta	571 Kcal; 95 g Cho; 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

MAIO

25 à 29

Cardápio Pré, Fundamental – 2026 - HORÁRIO INTEGRAL				
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite batido com fruta Biscoito	Arroz, feijão, carne moída com molho nutritivo e purê de inhame.	Falso iogurte c/ fruta	1051 Kcal; 130 g CH; 60 g Ptn; 32 g Lip;
3ª Feira	Mingau de aveia	Arroz com brócolis, feijão, creme de abóbora com frango. Fruta	Suco de fruta Bisnaguinha com requeijão	1013 Kcal; 139 g CH; 60 g Ptn; 23 g Lip;
4ª Feira	Suco de fruta Biscoito com requeijão	Arroz, feijão, carne guisada e salada de alface e tomate.	logurte com fruta	1032 Kcal; 133 g CH; 59 g Ptn; 29 g Lip;
5ª Feira	Leite batido com fruta, Biscoito	Arroz, feijão, lombinho assado, salpicão de frango. Fruta	Salada de frutas com aveia	1005 Kcal; 130 g CH; 45 g Ptn; 33 g Lip
6ª Feira	Leite com achocolatado Cookie de aveia	Risoto de carne, feijão, salada de beterraba. Fruta	Milk shake de banana	1041 Kcal; 117 g CH; 63 g Ptn; 35 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	