



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

MARÇO/ABRIL

30 a 02

Cardápio Pré, Fundamental e EJA - 2026			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito de sal	Arroz, feijão, ovos mexidos, mix colorido. Fruta	710 Kcal; 97 g Cho; 31 g Ptn; 27 g Lip;
3ª Feira	Vitamina de fruta c/ aveia	Arroz, feijão, iscas de frango, Espinafre refogado c/ cenoura.	726 Kcal; 90 g Cho; 51 g Ptn; 17 g Lip;
4ª Feira	Suco de fruta Bisnaguinha c/ margarina	Arroz c/ brócolis, feijão, filé de peixe ao molho e purê de batata. Fruta	741 Kcal; 90 g Cho; 44 g Ptn; 22 g Lip;
5ª Feira	RECESSO		
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

MARÇO/ABRIL

30 a 02

Cardápio Pré, Fundamental – 2026 – HORÁRIO INTEGRAL - ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA A LACTOSE OU ALERGIA AO LEITE				
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite de soja batido c/ fruta Biscoito de sal	Arroz, feijão, ovos mexidos, mix colorido. Fruta	Salada de frutas	987 Kcal; 123 g Cho; 67 g Ptn; 27 g Lip;
3ª Feira	Vitamina de fruta c/ aveia (leite de soja)	Arroz, feijão, iscas de frango, Espinafre refogado c/ cenoura.	Fruta c/ aveia	1001 Kcal; 114 g Cho; 83 g Ptn; 23 g Lip;
4ª Feira	Suco de fruta Cookie de aveia	Arroz c/ brócolis, feijão, filé de peixe ensopado e purê de batata. Fruta	Suco de soja c/ fruta	950 Kcal; 117 g Cho; 57 g Ptn; 27 g Lip;
5ª Feira	RECESSO			
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

MARÇO/ABRIL

30 a 02

Cardápio Pré, Fundamental – 2026 – HORÁRIO INTEGRAL				
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito de sal	Arroz, feijão, ovos mexidos, mix colorido. Fruta	Salada de frutas	927 Kcal; 134 g Cho; 33 g Ptn; 28 g Lip;
3ª Feira	Vitamina de fruta c/ aveia	Arroz, feijão, iscas de frango, espinafre refogado c/ cenoura.	Suco de fruta Biscoito	988 Kcal; 139 g Cho; 56 g Ptn; 22 g Lip;
4ª Feira	Suco de fruta Bisnaguinha c/ margarina	Arroz c/ brócolis, feijão, filé de peixe ao molho e purê de batata.. Fruta	Milk Shake de Banana	965 Kcal; 125 g Cho; 54 g Ptn; 27 g Lip;
5ª Feira	RECESSO			
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

06 á 10

Cardápio Pré, Fundamental e EJA - 2026			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite c/ preparado de morango Biscoito	Macarrão verde, molho a bolonhesa, feijão e cenoura sauté. Fruta	754 Kcal; 92 g Cho; 45 g Ptn; 22 g Lip;
3ª Feira	Creme de banana e aveia	Arroz, feijão, aipim recheado com frango e legumes e salada de alface c/ tomate.	771 Kcal; 108 g Cho; 47 g Ptn; 16 g Lip;
4ª Feira	Canjica	Arroz, feijão, carne moída ao molho nutritivo e quibebe de abóbora. Fruta	749 Kcal; 105 g Cho; 37 g Ptn; 19 g Lip;
5ª Feira	Suco de fruta Biscoito	Arroz, feijão, lombinho assado e salpicão de frango.	749 Kcal; 80 g Cho; 34 g Ptn; 31 g Lip;
6ª Feira	Falso iogurte	Arroz c/ cenoura, feijão, carne de panela e salada girassol. Fruta	798 Kcal; 97 g Cho; 48 g Ptn; 23 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

ABRIL

06 a 10

Cardápio Pré, Fundamental e EJA – 2026 – HORÁRIO INTEGRAL				
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite c/ preparado de morango Biscoito	Macarrão verde, molho a bolonhesa, feijão e cenoura sauté. Fruta	Leite batido c/ fruta e aveia	939 Kcal; 130 g Cho; 50 g Ptn; 23 g Lip;
3ª Feira	Creme de banana e aveia	Arroz, feijão, aipim recheado com frango e legumes e salada de alface c/ tomate.	Suco de fruta Biscoito	1004 Kcal; 149 g Cho; 51 g Ptn; 22 g Lip;
4ª Feira	Canjica	Arroz, feijão, carne moída ao molho nutritivo e quibebe de abóbora. Fruta	Fruta	859 Kcal; 131 g Cho; 38 g Ptn; 19 g Lip;
5ª Feira	Suco de fruta Biscoito	Arroz, feijão, lombinho assado e salpicão de frango.	iogurte batido c/ fruta	901 Kcal; 102 g Cho; 48 g Ptn; 33 g Lip;
6ª Feira	Falso iogurte	Arroz c/ cenoura, feijão, carne de panela e salada girassol. Fruta	Suco de fruta Bolo de fubá	1086 Kcal; 148 g Cho; 52 g Ptn; 31 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

ABRIL

06 a 10

Cardápio Pré, Fundamental – 2026 – HORÁRIO INTEGRAL - ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA A LACTOSE OU ALERGIA AO LEITE

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	Informação Nutricional
2ª Feira	Suco de soja Biscoito	Macarrão verde, molho a bolonhesa, feijão e cenoura sauté. Fruta	Salada de frutas	936 Kcal; 123 g Cho; 52 g Ptn; 25 g Lip;
3ª Feira	Creme de banana e aveia (leite de soja)	Arroz, feijão, aipim recheado com frango e legumes e salada de alface c/ tomate.	Suco de fruta Cookie de aveia	916 Kcal; 144 g Cho; 48 g Ptn; 16 g Lip;
4ª Feira	Suco de soja Cookie de aveia	Arroz, feijão, carne moída ao molho nutritivo e quibebe de abóbora. Fruta	Fruta	847 Kcal; 144 g Cho; 36 g Ptn; 13 g Lip;
5ª Feira	Suco de fruta Ovos mexidos	Arroz, feijão, lombinho assado e salada de legumes.	Leite de soja c/ fruta e aveia	885 Kcal; 99 g Cho; 39 g Ptn; 36 g Lip;
6ª Feira	Leite de soja batido c/ fruta	Arroz c/ cenoura, feijão, carne de panela e salada girassol. Fruta	Suco de soja c/ fruta	905 Kcal; 113 g Cho; 58 g Ptn; 23 g Lip;

Obs.: Alunos com Intolerância a lactose ou alergia ao leite não adicionar o queijo

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

13 à 17

Cardápio Pré, Fundamental e EJA - 2026			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Vitamina de aveia c/ fruta	Arroz, feijão, ovos mexidos c/ cheiro verde e salada de beterraba.	703 Kcal; 74 g CH; 45 g Ptn; 24 g Lip;
3ª Feira	Suco de fruta Biscoito de sal	Arroz, feijão, bobó de frango e salada refrescante. Fruta	729 Kcal; 84 g CH; 51 g Ptn; 20 g Lip;
4ª Feira	Salada de fruta	Arroz, feijão, vaca atolada, salada de alface c/ tomate. Fruta	789 Kcal; 112 g CH; 32 g Ptn; 23 g Lip;
5ª Feira	Canjica	Arroz de carreteiro, feijão, farofa de couve e batata doce corada.	794 Kcal; 75 g CH; 43 g Ptn; 35 g Lip;
6ª Feira	Leite com achocolatado Biscoito c/ requeijão caseiro	Arroz, feijão, estrogonofe de carne e batata sauté. Fruta	703 Kcal; 74 g CH; 49 g Ptn; 22 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

ABRIL

13 à 17

Cardápio Pré, Fundamental e EJA – 2026 - - ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA A LACTOSE OU ALERGIA AO LEITE			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Vitamina de aveia c/ fruta (leite de soja)	Arroz, feijão, ovos mexidos c/ cheiro verde e salada de beterraba.	736 Kcal; 82 g CH; 38 g Ptn; 22 g Lip;
3ª Feira	Suco de fruta Biscoito de sal	Arroz, feijão, bobó de frango e salada refrescante. Fruta	711 Kcal; 90 g CH; 55 g Ptn; 14 g Lip
4ª Feira	Salada de fruta	Arroz, feijão, vaca atolada, salada de alface c/ tomate. Fruta	765 Kcal; 108 g CH; 45 g Ptn; 16 g Lip
5ª Feira	Suco de soja Cookie de aveia	Arroz de carreteiro, feijão, farofa de couve e batata doce corada.	792 Kcal; 95 g CH; 34 g Ptn; 30 g Lip
6ª Feira	Leite de soja batido com fruta e aveia	Arroz, feijão, estrogonofe de carne e batata sauté. Fruta	711 Kcal; 107 g CH; 43 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

ABRIL

13 à 17

Cardápio Pré, Fundamental – 2026 – HORÁRIO INTEGRAL

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	Informação Nutricional
2ª Feira	Vitamina de aveia c/ fruta	Arroz, feijão, ovos mexidos c/ cheiro verde e salada de beterraba.	Suco de fruta Biscoito	991 Kcal; 125 g CH; 54 g Ptn; 30 g Lip;
3ª Feira	Suco de fruta Biscoito de sal	Arroz, feijão, bobó de frango e salada refrescante. Fruta	Mingua de maizena	862 Kcal; 115 g Cho; 45 g Ptn; 22 g Lip;
4ª Feira	Salada de fruta	Arroz, feijão, vaca atolada, salada de alface c/ tomate. Fruta	Suco de fruta Pão de queijo	1043 Kcal; 147 g CH; 41 g Ptn; 31 g Lip;
5ª Feira	Canjica	Arroz de carreteiro, feijão, farofa de couve e batata doce corada.	Fruta com aveia	1070 Kcal; 148 g CH; 64 g Ptn; 24 g Lip;
6ª Feira	Leite com achocolatado Biscoito c/ requeijão caseiro	Arroz, feijão, estrogonofe de carne e batata sauté. Fruta	Leite batido com fruta e aveia	953 Kcal; 138 g CH; 46 g Ptn; 23 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

ABRIL
20 a 24

Cardápio Pré, Fundamental e EJA - 2026			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com preparado de morango, Biscoito	Arroz, feijão, omelete com legumes. Fruta	634 Kcal; 102 g CH; 31 g Ptn; 12 g Lip;
3ª Feira	FERIADO		
4ª Feira	Suco de fruta Bisnaguinha c/ margarina	Risoto de frango, feijão, salada de tomate.	701 Kcal; 101 g CH; 35 g Ptn; 18 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

ABRIL

20 a 24

Cardápio Pré, Fundamental e EJA – 2026 - - ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA A LACTOSE OU ALERGIA AO LEITE			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite de soja batido c/ fruta, Biscoito	Arroz, feijão, omelete com legumes. Fruta	765 Kcal; 108 g CH; 45 g Ptn; 16 g Lip
3ª Feira	FERIADO		
4ª Feira	Suco de fruta Cookie de aveia c/ banana	Risoto de frango, feijão, salada de tomate. Fruta	736 Kcal; 82 g CH; 38 g Ptn; 22 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

ABRIL

20 a 24

Cardápio Pré, Fundamental – 2026 – HORÁRIO INTEGRAL				
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com preparado de morango, Biscoito	Arroz, feijão, omelete de legumes. Fruta	logurte	696 Kcal; 113 g CH; 24 g Ptn; 15 g Lip
3ª Feira	FERIADO			
4ª Feira	Suco de fruta Bisnaguinha c/ margarina	Risoto de frango, feijão, salada de tomate. Fruta	Leite batido c/ fruta e aveia	757 Kcal; 114 g CH; 28 g Ptn; 20 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	