



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

JUNHO/JULHO

29 a 03

Cardápio Pré, Fundamental e EJA – 2026			
DIAS	DESJEJUM/LANCHE	ALMOÇO	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
2ª Feira	Mingau de aveia	Arroz, feijão, carne moída e salada bicolor.	700 Kcal; 75g CHO; 46g PTN; 24g LIP.
3ª Feira	Leite batido com fruta e aveia	Espaguete ao molho branco com frango, feijão, brócolis cozido e salada girassol. Fruta	747 Kcal; 89g CHO; 54g PTN; 19g LIP.
4ª Feira	Suco de fruta Biscoito	Risoto de carne com cenoura e abobrinha, feijão e salada de beterraba. .Fruta	735 Kcal; 104g CHO; 44g PTN; 15g LIP
5ª Feira	Arroz doce	Arroz primavera, feijão, lombo suíno e purê de batata.	779 Kcal; 81g CHO; 39g PTN; 32g LIP.
6ª Feira	Leite com preparado de morango Biscoito	Sopa de legumes com carne e macarrão. Fruta	780 Kcal; 123g CHO; 22g PTN; 13g 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

JUNHO/JULHO

29 a 03

Cardápio Pré, Fundamental e EJA – 2026 – ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE OU ALERGIA AO LEITE			
DIAS	DESJEJUM/LANCHE	ALMOÇO	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
2ª Feira	Suco de fruta Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, carne moída e salada bicolor.	724 Kcal; 99 g Cho; 40 g Ptn; 18 g Lip.
3ª Feira	Salada de frutas com aveia	Espaguete ao sugo com frango, feijão, brócolis cozido e salada girassol. Fruta	774 Kcal; 120g CHO; 48g PTN; 11g LIP.
4ª Feira	Suco de fruta Aipim cozido	Risoto de carne com cenoura e abobrinha, feijão e salada de beterraba. Fruta	712 Kcal; 108g CHO; 42g PTN; 12g LIP
5ª Feira	Suco de fruta Cookie de aveia	Arroz primavera, feijão, lombo suíno e purê de batata (sem leite).	709 Kcal; 78g CHO; 32g PTN; 29g LIP.
6ª Feira	Salada de fruta	Sopa de legumes com carne e macarrão. Fruta	739 Kcal; 147g CHO; 20g PTN; 8g 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

JUNHO/JULHO

29 a 03

Cardápio Pré, Fundamental – 2026 – HORÁRIO INTEGRAL				
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
2ª Feira	Mingau de aveia	Arroz, feijão, carne moída e salada bicolor.	Suco de fruta Biscoito	895 Kcal; 116g CHO; 48g PTN; 26g LIP.
3ª Feira	Leite batido com fruta e aveia	Espaguete ao molho branco com frango, feijão, brócolis cozido e salada girassol Fruta	Fruta	849 Kcal; 112g CHO; 55g PTN; 19g LIP.
4ª Feira	Suco de fruta Biscoito	Risoto de carne com cenoura e abobrinha, feijão e salada de beterraba. Fruta	Suco de fruta Bolo de banana com aveia	852 Kcal; 143g CHO; 30g PTN; 17g LIP
5ª Feira	Arroz doce	Arroz primavera, feijão, lombo suíno e purê de batata.	Leite batido com fruta e aveia	860 Kcal; 88g CHO; 44g PTN; 36g LIP.
6ª Feira	Leite com preparado de morango Biscoito	Sopa de legumes com carne e macarrão. Fruta	Suco de fruta Biscoito	961 Kcal; 152g CHO; 25g PTN; 16g 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

JULHO

06 a 10

Cardápio Pré, Fundamental e EJA - 2026			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com preparado de morango Biscoito de sal	Espaguete a bolonhesa, feijão, cenoura sauté. Fruta	734 Kcal; 102 g CH; 31 g Ptn; 12 g Lip;
3ª Feira	Mingau de aveia	Arroz, feijão, lombinho assado e salada de alface com tomate.	774 Kcal; 115 g CH; 36 g Ptn; 19 g Lip;
4ª Feira	Leite batido com fruta Biscoito maisena	Arroz com cenoura, feijão, estrogonofe de frango, batata sauté. Fruta	785 Kcal; 85 g CH; 33 g Ptn; 23 g Lip;
5ª Feira	Suco de fruta Biscoito rosquinha	Arroz com vagem, feijão, carne guisada e polenta.	789 Kcal; 89 g CH; 27 g Ptn; 13 g Lip;
6ª Feira	Mingau de maisena	Canja de galinha 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

JULHO

06 a 10

Cardápio Pré, Fundamental e EJA – 2026 – ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE OU ALERGIA AO LEITE			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Vitamina com leite de soja e fruta	Espaguete a bolonhesa, feijão, cenoura sauté. Fruta	744 Kcal; 91 g CH; 31 g Ptn; 12 g Lip;
3ª Feira	Suco de soja Aipim cozido	Arroz, feijão, lombinho assado e salada de alface com tomate.	774 Kcal; 115 g CH; 36 g Ptn; 19 g Lip;
4ª Feira	Leite de soja batido com fruta Biscoito sem lactose	Arroz com cenoura, feijão, estrogonofe de frango, batata sauté. Fruta	785 Kcal; 85 g CH; 33 g Ptn; 23 g Lip;
5ª Feira	Suco de fruta Cookie de aveia	Arroz com vagem, feijão, carne guisada e polenta.	789 Kcal; 89 g CH; 27 g Ptn; 13 g Lip;
6ª Feira	Salada de frutas	Canja de galinha 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

JULHO

06 a 10

Cardápio Pré, Fundamental – 2026 - HORÁRIO INTEGRAL				
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com preparado de morango Biscoito de sal	Espaguete a bolonhesa, feijão, cenoura sauté. Fruta	Vitamina de fruta com aveia	774 Kcal; 91 g Cho; 22 g Ptn; 13 g Lip;
3ª Feira	Mingau de aveia	Arroz, feijão, lombinho assado e salada de alface com tomate.	Suco de fruta Biscoito	773 Kcal; 120 g Cho; 31 g Ptn; 18 g Lip;
4ª Feira	Leite batido com fruta Biscoito maisena	Arroz com cenoura, feijão, estrogonofe de frango, batata sauté. Fruta	Salada de frutas	870 Kcal; 110 g Cho; 36 g Ptn; 30 g Lip;
5ª Feira	Suco de fruta Biscoito rosquinha	Arroz com vagem, feijão, carne guisada e polenta.	Leite batido com fruta Biscoito	767 Kcal; 107 g Cho; 35 g Ptn; 21 g Lip;
6ª Feira	Mingau de maisena	Canja de galinha Fruta	Creme de banana com aveia	786 Kcal; 93 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

JULHO

27 à 31

Cardápio Pré, Fundamental e EJA - 2026			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Vitamina de fruta com aveia	Arroz com cenoura, feijão, ovos mexidos e salada de tomate. Fruta	704 Kcal; 102 g Cho; 31 g Ptn; 12 g Lip;
3ª Feira	Falso iogurte	Macarrão ao molho branco com frango e espinafre, feijão.	754 Kcal; 115 g Cho; 36 g Ptn; 19 g Lip;
4ª Feira	Leite batido com aveia Biscoito	Arroz carreteiro, feijão e salada de beterraba. Fruta	735 Kcal; 85 g Cho; 33 g Ptn; 23 g Lip;
5ª Feira	Salada de frutas	Arroz, feijão, carne moída com molho nutritivo e couve á mineira.	723 Kcal; 89 g Cho; 27 g Ptn; 13 g Lip;
6ª Feira	Mingua de aveia	Sopa de legumes com carne e macarrão. 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

JULHO

27 à 31

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	Arroz com cenoura, feijão, ovos mexidos e salada de tomate. Fruta	704 Kcal; 102 g Cho; 31 g Ptn; 12 g Lip;
3ª Feira	Suco de fruta Cookie de aveia	Macarrão ao sugo com frango e espinafre, feijão.	741 Kcal; 101 g Cho; 37 g Ptn; 14 g Lip;
4ª Feira	Leite de soja batido Biscoito	Arroz carreteiro, feijão e mix verde. Fruta	735 Kcal; 85 g Cho; 33 g Ptn; 23 g Lip;
5ª Feira	Salada de frutas	Arroz, feijão, carne moída com molho nutritivo e couve á mineira.	723 Kcal; 89 g Cho; 27 g Ptn; 13 g Lip;
6ª Feira	Mingua de aveia (leite de soja)	Sopa de legumes com carne e macarrão. 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

JULHO

27 à 31

Cardápio Pré, Fundamental – 2026 - HORÁRIO INTEGRAL				
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	Informação Nutricional
2ª Feira	Vitamina de fruta com aveia	Arroz com cenoura, feijão, ovos mexidos e salada de tomate. Fruta	Mingau de maisena	774 Kcal; 91 g Cho; 22 g Ptn; 13 g Lip;
3ª Feira	Falso iogurte	Macarrão ao molho branco com frango e espinafre, feijão.	Suco de fruta Bolo de fubá	808 Kcal; 120 g Cho; 31 g Ptn; 18 g Lip;
4ª Feira	Leite batido com aveia Biscoito	Arroz carreteiro, feijão e mix verde. Fruta	Creme de banana com aveia	793 Kcal; 110 g Cho; 36 g Ptn; 30 g Lip;
5ª Feira	Salada de frutas	Arroz, feijão, carne moída com molho nutritivo e couve á mineira.	Leite com achocolatado Biscoito	767 Kcal; 107 g Cho; 35 g Ptn; 21 g Lip;
6ª Feira	Mingau de aveia	Sopa de legumes com carne e macarrão. Fruta	Fruta com leite em pó	768 Kcal; 93g Cho; 37g Ptn; 29g 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	