



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

AGOSTO

03 a 07

Cardápio Pré, Fundamental e EJA - 2026			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com achocolatado Biscoito de sal	Espaguete a bolonhesa, feijão e salada de chuchu com cenoura.	716 Kcal; 84 g Cho; 24 g Ptn; 26 g Lip;
3ª Feira	Mingau de aveia	Arroz, feijão, frango a caçadora e salada alface e tomate. FRUTA	727 Kcal; 89 g Cho; 28 g Ptn; 15 g Lip;
4ª Feira	Canjica	Arroz com cenoura, feijão, guisado de carne e batata doce corada. FRUTA	721 Kcal; 91 g Cho; 25 g Ptn; 16 g Lip;
5ª Feira	Leite batido com fruta e aveia	Arroz, feijão, lombinho assado com batata e farofa de ovos.	777 Kcal; 90 g Cho; 35 g Ptn; 15 g Lip;
6ª Feira	Suco de fruta Bisnaguinha com margarina	Arroz colorido, feijão, frango ao cubo com legumes. FRUTA	724 Kcal; 91 g Cho; 40 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

AGOSTO

03 a 07

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	Espaguete a bolonhesa, feijão e salada de chuchu com cenoura.	716 Kcal; 81 g Cho; 28 g Ptn; 26 g Lip;
3ª Feira	Mingau de aveia com leite de soja	Arroz, feijão, frango a caçadora e salada alface e tomate. FRUTA	727 Kcal; 89 g Cho; 30 g Ptn; 14 g Lip;
4ª Feira	Suco de soja Cookie de aveia	Arroz com cenoura, feijão, guisado de carne e vagem cozida. FRUTA	720 Kcal; 91 g Cho; 26 g Ptn; 16 g Lip;
5ª Feira	Leite de soja batido com fruta e aveia	Arroz, feijão, lombinho assado com batata corada e farofa de ovos.	772 Kcal; 92 g Cho; 39 g Ptn; 15 g Lip;
6ª Feira	Suco da fruta Biscoito sem lactose	Arroz colorido, feijão, frango ao cubo com legumes. FRUTA	723 Kcal; 91 g Cho; 42 g Ptn; 16 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

AGOSTO

03 a 07

Cardápio Pré, Fundamental – 2026 - HORÁRIO INTEGRAL				
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com achocolatado, Biscoito de sal	Espaguete a bolonhesa, Feijão, salada de chuchu com cenoura.	Fruta c/ aveia	1048 Kcal; 117 g Cho; 30 g Ptn; 17 g Lip;
3ª Feira	Mingau de aveia	Arroz, feijão, Frango a caçadora, salada alface e tomate. FRUTA	Leite c/ preparado de morango Biscoito	1090 Kcal; 111 g Cho; 34 g Ptn; 23 g Lip;
4ª Feira	Arroz doce	Arroz c/ cenoura, feijão, guisado de carne, couve-flor ao molho branco. FRUTA	Suco de fruta Biscoito	1093 Kcal; 121 g Cho; 29 g Ptn; 21 g Lip;
5ª Feira	Leite batido com fruta e aveia	Arroz, feijão, lombinho assado com batata corada, farofa de couve.	iogurte	1087 Kcal; 114 g Cho; 36 g Ptn; 20 g Lip
6ª Feira	Suco de fruta, Bisnaguinha com margarina	Arroz colorido, feijão, frango ao cubo com legumes. FRUTA	Salada de frutas com aveia	1041 Kcal; 158 g Cho; 53 g Ptn; 21 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 – 2026			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
2ª Feira	Leite com preparado de morango Biscoito	Arroz, feijão, ovos mexidos e chuchu refogado.	716 Kcal; 68 g Cho; 21 g Ptn; 8 g Lip.
3ª Feira	Mingau de maisena com canela	Arroz com cenoura, feijão, stroganoff de frango e batata sauté. Fruta	746 Kcal; 91 g Cho; 26 g Ptn; 21 g Lip.
4ª Feira	Suco de fruta Cookie de aveia	Arroz, feijão, carne de panela salada de alface e cenoura. Fruta	739 Kcal; 87 g Cho; 21 g Ptn; 21 g Lip.
5ª Feira	Leite batido com fruta Biscoito	Arroz, feijão, lombinho assado, polenta e couve a mineira.	754 Kcal; 102 g Cho; 30 g Ptn; 13 g Lip.
6ª Feira	Suco de fruta Bolo de banana	Sopa de legumes, carne e macarrão. Fruta	758 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	



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

AGOSTO

10 a 14

Cardápio Pré, Fundamental e EJA – 2026 – ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA A LACTOSE OU ALERGIA AO LEITE			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
2ª Feira	Bebida de soja Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, ovos mexidos e chuchu refogado.	718 Kcal; 66 g Cho; 24 g Ptn; 9 g Lip.
3ª Feira	Mingau de maisena com canela (leite de soja)	Arroz com cenoura, feijão, stroganoff de frango e batata sauté. Fruta	745 Kcal; 88 g Cho; 28 g Ptn; 19 g Lip.
4ª Feira	Suco de fruta Cookie de aveia	Arroz, feijão, carne de panela salada de alface e cenoura. Fruta	738 Kcal; 86 g Cho; 23 g Ptn; 20 g Lip.
5ª Feira	Leite de soja batido com fruta Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, lombinho assado, polenta e couve a mineira.	755 Kcal; 99 g Cho; 31 g Ptn; 13 g Lip.
6ª Feira	Suco de fruta Cookie de aveia	Sopa de legumes, carne e macarrão. Fruta	751 Kcal; 90 g Cho; 25 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	



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

AGOSTO

10 a 14

CARDÁPIO PRÉ, FUNDAMENTAL – 2026 – HORÁRIO INTEGRAL				
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
2ª Feira	Leite com preparado de morango Biscoito	Arroz, feijão, ovos mexidos e chuchu refogado.	Suco de fruta Bisnaguinha com margarina	784 Kcal; 85 g Cho; 35 g Ptn; 22 g Lip.
3ª Feira	Mingau de maisena com canela	Arroz com cenoura, feijão, strogonoff de frango e batata sauté. Fruta	Leite batido com fruta e aveia	745 Kcal; 122 g Cho; 29 g Ptn; 23 g Lip.
4ª Feira	Suco de fruta Pão de queijo	Arroz, feijão, carne de panela salada de alface e cenoura. Fruta	iogurte com fruta	759 Kcal; 118 g Cho; 33 g Ptn; 14 g Lip.
5ª Feira	Leite batido com fruta Biscoito	Arroz, feijão, lombinho assado, polenta e couve a mineira.	Fruta assada com aveia e canela	797 Kcal; 110 g Cho; 28 g Ptn; 26 g Lip.
6ª Feira	Suco de fruta Bolo de banana	Sopa de legumes, carne e macarrão. Fruta	Suco de fruta Biscoito	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 – 2026			
DIAS	DESJEJUM/LANCHE	ALMOÇO	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
2ª Feira	Leite batido com fruta e aveia	Espaguete à bolonhesa, feijão e salada tricolor.	751 Kcal; 122 g Cho; 33 g Ptn; 15 g Lip.
3ª Feira	Leite com achocolatado Biscoito	Arroz, feijão e bobó de frango. Fruta	746 Kcal; 113 g Cho; 43 g Ptn; 13 g Lip.
4ª Feira	Falso iogurte	Arroz, feijão, lombinho, farofa de ovos e salada de alface, agrião e tomate. Fruta	807 Kcal; 111 g Cho; 44 g Ptn; 21 g Lip.
5ª Feira	Mingau de aveia	Arroz, feijão, frango grelhado e salada girassol.	740 kcal; 131 g Cho; 26 g Ptn; 12 g Lip.
6ª Feira	Suco de fruta Biscoito	Arroz, feijão, carne em tirinhas e batata sauté. Fruta	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	



Cardápio Pré, Fundamental – 2026 – HORÁRIO INTEGRAL				
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
2ª Feira	Leite batido com fruta e aveia	Espaguete à bolonhesa, feijão e salada tricolor.	Fruta com aveia	1010 Kcal; 112 g Cho; 31 g Ptn; 15 g Lip.
3ª Feira	Leite com achocolatado Biscoito	Arroz, feijão e bobó de frango. Fruta	Suco de fruta Biscoito	1012 Kcal; 108 g Cho; 40 g Ptn; 23 g Lip.
4ª Feira	Falso iogurte	Arroz, feijão, lombinho, farofa de ovos e salada de alface, agrião e tomate. Fruta	Leite batido com fruta e aveia	1080 Kcal; 154 g Cho; 37 g Ptn; 34 g Lip.
5ª Feira	Mingau de aveia	Arroz, feijão, frango grelhado e salada girassol.	Fruta	1063 Kcal; 67 g Cho; 30 g Ptn; 16 g Lip.
6ª Feira	Suco de fruta Biscoito	Arroz, feijão, carne em tirinhas e batata sauté. Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia	1077 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

AGOSTO

24 a 28

Cardápio Pré, Fundamental e EJA – 2026			
DIAS	DESJEJUM/LANCHE	ALMOÇO	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
2ª Feira	Creme de banana	Arroz, feijão, omelete de legumes e chuchu refogado.	712 Kcal; 90 g Cho; 24 g Ptn; 16 g Lip.
3ª Feira	Vitamina de fruta com aveia	Arroz com cenoura, feijão, frango grelhado e salada de couve flor e tomate. Fruta	721 Kcal; 63 g Cho; 37 g Ptn; 18 g Lip.
4ª Feira	Mingua de aveia	Arroz, feijão, almôndegas ao molho e batata doce corada. Fruta	728 Kcal; 92 g Cho; 26 g Ptn; 19 g Lip.
5ª Feira	Leite com preparado de morango Biscoito	Arroz, feijão, lombinho de porco assado, salpicão de frango.	758 Kcal; 76 g Cho; 26 g Ptn; 25 g Lip.
6ª Feira	Leite batido com fruta Biscoito	Macarrão com molho branco, espinafre e carne picadinha, feijão. Fruta	745 Kcal; 103 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	



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

AGOSTO

24 a 28

Cardápio Pré, Fundamental e EJA – 2026 – ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE OU ALERGIA AO LEITE			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
2ª Feira	Creme de banana (leite de soja)	Arroz, feijão, omelete de legumes e chuchu refogado.	712 Kcal; 90 g Cho; 24 g Ptn; 16 g Lip.
3ª Feira	Vitamina de fruta com aveia	Arroz com cenoura, feijão, frango grelhado e salada de couve flor e tomate. Fruta	721 Kcal; 63 g Cho; 37 g Ptn; 18 g Lip.
4ª Feira	Mingau de aveia (leite de soja)	Arroz, feijão, almôndegas ao molho e batata doce corada. Fruta	728 Kcal; 92 g Cho; 26 g Ptn; 19 g Lip.
5ª Feira	Suco de fruta Aipim cozido	Arroz, feijão, lombinho de porco assado, salpicão de frango.	758 Kcal; 76 g Cho; 26 g Ptn; 25 g Lip.
6ª Feira	Leite de soja batido com fruta Biscoito sem lactose	Macarrão com molho vermelho e carne picadinha, feijão e espinafre refogado. Fruta	739 Kcal; 98 g Cho; 24 g Ptn; 14 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 – 2026 – HORÁRIO INTEGRAL				
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
2ª Feira	Creme de banana	Arroz, feijão, omelete de legumes e chuchu refogado.	Suco de fruta Cookie de aveia	763 Kcal; 120 g Cho; 27 g Ptn; 17 g Lip.
3ª Feira	Vitamina de fruta com aveia	Arroz com cenoura, feijão, frango grelhado e salada de couve flor e tomate. Fruta	Salada de frutas	789 Kcal; 99 g Cho; 43 g Ptn; 24 g Lip.
4ª Feira	Mingua de aveia	Arroz, feijão, almôndegas ao molho e batata doce corada. Fruta	Suco de fruta Panqueca de banana	758 Kcal; 115 g Cho; 27 g Ptn; 19 g Lip.
5ª Feira	Leite com preparado de morango Biscoito	Arroz, feijão, lombinho de porco assado, salpicão de frango.	Fruta com aveia	826 Kcal; 99 g Cho; 31 g Ptn; 33 g Lip.
6ª Feira	Leite batido com fruta Biscoito	Macarrão com molho branco, espinafre e carne picadinha, feijão. Fruta	Suco de fruta Bisnaguinha com margarina	817 Kcal; 140 g Cho; 30 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 – 2026			
DIAS	DESJEJUM/LANCHE	ALMOÇO	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
2ª Feira	Leite com achocolatado Biscoito	Arroz, feijão, polenta ao molho de carne moída e salada de abóbora com cheiro verde.	725 Kcal; 103 g Cho; 33 g Ptn; 21 g Lip.
3ª Feira	Mingau de aveia	Arroz, feijão, aipim gratinado recheado com frango e legumes. Fruta	731 Kcal; 114 g Cho; 33 g Ptn; 15 g Lip.
4ª Feira	Suco de fruta Bolo de fubá	Arroz carreteiro, tutu de feijão com ovos e salada girassol. Fruta	724 Kcal; 99 g Cho; 35 g Ptn; 11 g Lip.
5ª Feira	Falso iogurte	Arroz, feijão, lombinho assado, batata doce corada e couve à mineira.	727 Kcal; 110 g Cho; 37 g Ptn; 23 g Lip.
6ª Feira	Leite batido com fruta Biscoito	.Arroz, feijão, guisado de frango e jardineira de legumes. Fruta	718 Kcal; 101 g Cho; 28 g Ptn; 19 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 – 2026 – ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE OU ALERGIA AO LEITE			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
2ª Feira	Leite de soja batido com fruta Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, polenta ao molho de carne moída e salada de abóbora com cheiro verde.	725 Kcal; 99 g Cho; 32 g Ptn; 19 g Lip.
3ª Feira	Mingua de maisena (leite de soja)	Arroz, feijão, aipim recheado com frango e legumes. Fruta	731 Kcal; 109 g Cho; 31 g Ptn; 15 g Lip.
4ª Feira	Suco de fruta Cookie de aveia	Arroz carreteiro, tutu de feijão com ovos e salada girassol. Fruta	725 Kcal; 91 g Cho; 35 g Ptn; 11 g Lip.
5ª Feira	Leite de soja batido com fruta Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, lombinho assado, batata doce corada e couve à mineira.	728 Kcal; 111 g Cho; 36 g Ptn; 21 g Lip.
6ª Feira	Suco de soja Cookie de aveia	.Arroz, feijão, guisado de frango e jardineira de legumes. Fruta	717 Kcal; 98 g Cho; 30 g Ptn; 18 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

AGOSTO/ SETEMBRO
31 a 04

Cardápio Pré, Fundamental – 2026 – 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 com cheiro verde.	Vitamina com fruta e aveia	766 Kcal; 119 g Cho; 28 g Ptn; 19 g Lip.
3ª Feira	Mingau de aveia	Arroz, feijão, aipim gratinado recheado com frango e legumes. Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia	754 Kcal; 119 g Cho; 28 g Ptn; 19 g Lip.
4ª Feira	Suco de fruta Bolo de fubá	Arroz carreteiro, tutu de feijão com ovos e salada girassol. Fruta	Salada de frutas	779 Kcal; 118 g Cho; 29 g Ptn; 20 g Lip.
5ª Feira	Falso iogurte	Arroz, feijão, lombinho assado, batata doce corada e couve à mineira.	Leite com preparado de morango Biscoito	786 Kcal; 111 g Cho; 35 g Ptn; 21 g Lip.
6ª Feira	Leite batido com fruta Biscoito	.Arroz, feijão, guisado de frango e jardineira de legumes. Fruta	Fruta com aveia	733 Kcal; 99 g Cho; 34 g Ptn; 28 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	