



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

JUNHO

01 a 05

Cardápio Pré, Fundamental e EJA - 2026			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Espaguete à bolonhesa, feijão, salada tricolor. Fruta	634 Kcal; 102 g CH; 31 g Ptn; 12 g Lip; 209 mg Ca; 4 mg de Fe; 131 µg Vit A; 19 mg Vit C;
3ª Feira	Suco de fruta Cookie de aveia	Arroz, feijão, lombinho de porco, polenta, couve refogada.	701 Kcal; 101 g CH; 35 g Ptn; 18 g Lip; 316 mg Ca; 6 mg de Fe; 402 µg Vit A; 27 mg Vit C;
4ª Feira	Vitamina de fruta c/ aveia	Sopa de legumes com carne e macarrão Fruta	746 Kcal; 103 g CH; 33 g Ptn; 22 g Lip; 237 mg Ca; 5 mg de Fe; 110 µg Vit A; 24 mg Vit C;
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

JUNHO
01 A 05

Cardápio Pré, Fundamental e EJA – 2026 – ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE OU ALERGIA AO LEITE			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Suco de soja, Biscoito sem lactose	Espaguete à bolonhesa, feijão, salada tricolor. Fruta	561 Kcal; 94 g CH; 22 g Ptn; 10 g Lip;
3ª Feira	Suco de fruta, Cookie de aveia	Arroz, feijão, lombinho de porco, polenta, couve refogada.	581 Kcal; 108 g CH; 22 g Ptn; 6 g Lip;
4ª Feira	Suco de soja Aipim cozido	Sopa de legumes com carne e macarrão Fruta	559 Kcal; 75 g CH; 27 g Ptn; 16 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

JUNHO
01 à 05

Cardápio Pré, Fundamental – 2026 – HORÁRIO INTEGRAL				
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite c/ preparado de morango Biscoito	Espaguete à bolonhesa, feijão, salada tricolor. Fruta	Suco de fruta Biscoito	574 Kcal; 91 g CH; 22 g Ptn; 13 g Lip;
3ª Feira	Suco de fruta Cookie de aveia	Arroz, feijão, lombinho de porco, polenta, couve refogada.	Vitamina de aveia c/ fruta	631 Kcal; 95 g CH; 28 g Ptn; 15 g Lip;
4ª Feira	Vitamina de fruta c/ aveia	Sopa de legumes com carne e macarrão. Fruta	Suco de fruta Biscoito	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

JUNHO

08 à 12

Cardápio Pré, Fundamental e EJA – 2026			
DIAS	DESJEJUM / LANCHE	ALMOÇO	Valor Nutricional
2ª Feira	Leite com preparado de morango Biscoito	Arroz, feijão, ovos mexidos, salada de cenoura e chuchu. Fruta	726 Kcal; 116 g Cho; 30 g Ptn; 15 g Lip;
3ª Feira	Mingau de aveia	Arroz, feijão, isca de frango, salada de couve flor com tomate.	728 Kcal; 121 g Cho; 20 g Ptn; 17 g Lip;
4ª Feira	Suco de fruta Cookie de aveia	Arroz, feijoada de legumes com carne suína e couve mineira. Fruta	767 Kcal; 94 g Cho; 39 g Ptn; 25 g Lip;
5ª Feira	Vitamina de fruta com aveia	Macarrão com carne moída ao molho nutritivo, feijão e salada de tomate.	702 Kcal; 85 g Cho; 33g Ptn; 25 g Lip;
6ª Feira	Canjica	Sopa de abóbora com frango Fruta	709 Kcal; 123 g Cho; 30 g Ptn; 10 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

JUNHO

08 à 12

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 soja Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, ovos mexidos, salada de cenoura e chuchu. Fruta	702 Kcal; 119 g Cho; 25 g Ptn; 13 g Lip;
3ª Feira	Leite de soja batido com fruta	Arroz, feijão, isca de frango, salada de couve flor com tomate.	714 Kcal; 133 g Cho; 16 g Ptn; 12 g Lip;
4ª Feira	Suco de fruta Cookie de aveia	Arroz, feijoada de legumes com carne suína e couve mineira. Fruta	722 Kcal; 105 g Cho; 34 g Ptn; 18 g Lip;
5ª Feira	Vitamina com leite de soja e fruta	Macarrão com carne moída ao molho nutritivo, feijão e salada de tomate.	705 Kcal; 96 g Cho; 34g Ptn; 19 g Lip;
6ª Feira	Suco de soja Aipim cozido	Sopa de abóbora com frango Fruta	702 Kcal; 121 g Cho; 30 g Ptn; 10 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

JUNHO

08 à 12

Cardápio Pré, Fundamental – 2026 – HORÁRIO INTEGRAL				
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com preparado de morango Biscoito	Arroz, feijão, ovos mexidos, salada de cenoura e chuchu. Fruta	Fruta com aveia	889 Kcal; 146 g Cho; 32 g Ptn; 19 g Lip;
3ª Feira	Mingau de aveia	Arroz, feijão, isca de frango, salada de couve flor com tomate.	Leite batido com fruta Bolo de fubá	875 Kcal; 147 g Cho; 24 g Ptn; 20 g Lip;
4ª Feira	Suco de fruta Cookie de aveia	Arroz, feijoada de legumes com carne suína e couve mineira. Fruta	Suco de fruta Biscoito	851 Kcal; 111 g Cho; 39 g Ptn; 27 g Lip;
5ª Feira	Vitamina de fruta com aveia	Macarrão com carne moída ao molho nutritivo, feijão e salada de tomate.	Leite com preparado de morango Cookie de aveia	895 Kcal; 112 g Cho; 40 g Ptn; 31 g Lip;
6ª Feira	Canjica	Sopa de abóbora com frango Fruta	Salada de frutas	810 Kcal; 143 g Cho; 32 g Ptn; 12 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

JUNHO
15 à 19

Cardápio Pré, Fundamental e EJA - 2026			
DIAS	DESJEJUM/LANCHE	ALMOÇO	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
2ª Feira	Vitamina de fruta e aveia	Espaguete a bolonhesa, feijão, salada girassol. Fruta	723 Kcal; 108 g Cho; 34 g Ptn; 21 g Lip.
3ª Feira	Falso iogurte	Galinhada com milho, feijão e abobrinha refogada. Fruta	718 Kcal; 91 g Cho; 47 g Ptn; 18 g Lip.
4ª Feira	Suco de fruta Biscoito com geleia de frutas	Arroz, feijão, omelete de sardinha e quibebe de abóbora.	710 Kcal; 95 g Cho; 34 g Ptn; 21 g Lip.
5ª Feira	Canjica	Arroz, feijão, carne guisada e salada de alface e tomate. Fruta	714 Kcal; 61 g Cho; 46 g Ptn; 31 g Lip.
6ª Feira	Leite com achocolatado Cookie de aveia	Arroz, feijão e cozido mineiro.	752 Kcal; 82 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

JUNHO

15 à 19

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	Espaguete a bolonhesa, feijão, salada girassol. Fruta	710 Kcal; 98 g Cho; 33 g Ptn; 21 g Lip.
3ª Feira	Fruta com aveia	Galinhada com milho, feijão e abobrinha refogada.	713 Kcal; 100 g Cho; 48 g Ptn; 12 g Lip.
4ª Feira	Suco de fruta Biscoito com geleia de frutas	Arroz, feijão, omelete de sardinha e quibebe de abóbora.	710 Kcal; 95 g Cho; 34 g Ptn; 21 g Lip.
5ª Feira	Suco de soja Aipim cozido	Arroz, feijão, carne guisada e salada de alface e tomate. Fruta	714 Kcal; 61 g Cho; 46 g Ptn; 31 g Lip.
6ª Feira	Suco de fruta, Cookie de aveia	Arroz, feijão e cozido mineiro.	752 Kcal; 82 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

JUNHO

15 à 19

Cardápio Pré, Fundamental – 2026 – HORÁRIO INTEGRAL				
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
2ª Feira	Vitamina de fruta e aveia	Espaguete a bolonhesa, feijão, salada girassol. Fruta	Suco de fruta Biscoito	999 Kcal; 163 g Cho; 40 g Ptn; 33 g Lip.
3ª Feira	Falso iogurte	Galinhada com milho, feijão e abobrinha refogada.	Suco de fruta Bolo de banana	991 Kcal; 141 g Cho; 47 g Ptn; 26 g Lip
4ª Feira	Suco de fruta Biscoito com geleia de frutas	Arroz, feijão, omelete de sardinha e quibebe de abóbora.	Fruta com aveia	980 Kcal; 126 g Cho; 51 g Ptn; 29 g Lip
5ª Feira	Canjica	Arroz, feijão, carne guisada e salada de alface e tomate. Fruta	Leite batido com fruta	919 Kcal; 84 g Cho; 50 g Ptn; 41 g Lip
6ª Feira	Leite com achocolatado Cookie de aveia	Arroz, feijão e cozido mineiro.	Mingua de aveia	857 Kcal; 88 g Cho; 41 g Ptn; 37 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

JUNHO
22 a 26

Cardápio Pré, Fundamental e EJA – 2026			
DIAS	DESJEJUM/LANCHE	ALMOÇO	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
2ª Feira	Leite com achocolatado Biscoito	Arroz, feijão, ovos mexidos, salada de beterraba cheiro verde.	703 Kcal; 92 g Cho; 31 g Ptn; 23 g Lip.
3ª Feira	Suco de fruta Bisnaguinha com margarina	Arroz cenoura, feijão, lombo suíno cozido, couve flor gratinada. Fruta	771 Kcal; 99 g Cho; 36g Ptn; 25 g Lip.
4ª Feira	Leite batido com fruta Biscoito	Arroz, feijão, frango brasileiro, salada de alface com tomate. Fruta	741 Kcal; 96 g Cho; 47 g Ptn; 18 g Lip.
5ª Feira	Mingau de aveia	Arroz carreteiro, feijão e farofa de ovos com cenoura. Fruta	716 Kcal; 90 g Cho; 48 g Ptn; 17 g Lip.
6ª Feira	Vitamina de fruta com aveia	Arroz com brócolis, feijão, carne de panela e jardineira de legumes.	725 Kcal; 93 g Cho; 48 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

JUNHO
22 a 26

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 soja Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, ovos mexidos, salada de beterraba com cheiro verde.	700 Kcal; 87 g Cho; 36 g Ptn; 23 g Lip.
3ª Feira	Suco de fruta Aipim cozido	Arroz com cenoura, feijão, lombo suíno cozido, abobrinha refogada. Fruta	707 Kcal; 94 g Cho; 34 g Ptn; 21g Lip.
4ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, frango brasileiro, salada de alface com tomate. Fruta	763 Kcal; 107 g Cho; 49 g Ptn; 14g Lip.
5ª Feira	Suco de fruta Cookie de aveia	Arroz carreteiro, feijão e quibebe de abóbora. Fruta	780 Kcal; 111 g Cho; 44 g Ptn; 17 g Lip.
6ª Feira	Salada de fruta	Arroz com brócolis, feijão, carne de panela e jardineira de legumes.	727 Kcal; 110 g Cho; 43 g Ptn; 12 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

JUNHO

22 a 26

Cardápio Pré, Fundamental – 2026 – HORÁRIO INTEGRAL

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
2ª Feira	Leite com preparado de morango Biscoito	Arroz, feijão, ovos mexidos, salada de beterraba com cheiro verde.	Suco de fruta Bisnaguinha com margarina	806 Kcal; 115 g Cho; 33 g Ptn; 23 g Lip.
3ª Feira	Suco de fruta Bisnaguinha com margarina	Arroz cenoura, feijão, lombo suíno cozido e couve flor. Fruta	Leite batido com fruta e aveia	995 Kcal; 136 g Cho; 43 g Ptn; 30 g Lip.
4ª Feira	Leite batido com fruta Biscoito	Arroz, feijão, frango brasileiro, salada de alface com tomate. Fruta	Salada de frutas	860 Kcal; 123 g Cho; 49 g Ptn; 18 g Lip.
5ª Feira	Mingau de aveia	Arroz carreteiro, feijão e farofa de ovos com cenoura. Fruta	Suco de fruta Biscoito	906 Kcal; 127 g Cho; 51 g Ptn; 21 g Lip.
6ª Feira	Vitamina de fruta com aveia	Arroz com brócolis, feijão, carne de panela e jardineira de legumes.	Fruta	855 Kcal; 117 g Cho; 52 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	