



<b>Cardápio Pré, Fundamental e EJA - 2024</b>			
<b>DIAS</b>	<b>DESJEJUM</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Informação Nutricional</b>
<b>2ª Feira</b>	Leite com achocolatado, Biscoito de sal	Arroz, feijão, filé de tilápia ao molho com legumes.	668 Kcal; 100 g CH; 29 g Ptn; 16 g Lip;
<b>3ª Feira</b>	Mingau de aveia	Arroz, feijão, carne moída c/cenoura, salada alface e tomate. <b>FRUTA</b>	607 Kcal; 89 g CH; 28 g Ptn; 15 g Lip;
<b>4ª Feira</b>	Arroz doce	Arroz c/ cenoura, feijão, guisado de carne, couve-flor ao molho branco. <b>FRUTA</b>	614 Kcal; 91 g CH; 25 g Ptn; 16 g Lip;
<b>5ª Feira</b>	Leite batido com fruta e aveia	Arroz, feijão, lombinho assado com batata corada, farofa de couve.	677 Kcal; 90 g CH; 35 g Ptn; 15 g Lip;
<b>6ª Feira</b>	Leite com preparado de morango, Bisnaguinha	Espaguete a bolonhesa, Feijão, salada de chuchu com cenoura. <b>FRUTA</b>	676 Kcal; 84 g CH; 24 g Ptn; 26 g Lip;

\*O cardápio poderá sofrer alterações de acordo com a disponibilidade de gêneros, mediante aviso ao setor responsável.

<b>Nutricionista Responsável pela Elaboração</b>	<b>Matrícula</b>	<b>Assinatura</b>
Luciana de Jesus Santos	101626-1	
<b>Secretária Municipal de Educação</b>	<b>Matrícula</b>	
Magda Elaine Sayão Capute	300301-0	



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

STEMBRO

02 à 06

<b>Cardápio Pré, Fundamental e EJA – 2024 – ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA A LACTOSE OU ALERGIA AO LEITE</b>			
<b>DIAS</b>	<b>DESJEJUM</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Informação Nutricional</b>
<b>2ª Feira</b>	Suco de soja batido c/ fruta, Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, filé de tilápia ao molho com legumes.	608 Kcal; 108 g CH; 24 g Ptn; 9 g Lip;
<b>3ª Feira</b>	Mingau de aveia c/ leite de soja	Arroz, feijão, carne moída c/cenoura, salada alface e tomate. <b>FRUTA</b>	630 Kcal; 98 g CH; 28 g Ptn; 13 g Lip;
<b>4ª Feira</b>	Suco de soja Cookie de aveia	Arroz c/ cenoura, feijão, guisado de carne, Salada de couve-flor. <b>FRUTA</b>	681 Kcal; 109 g CH; 27 g Ptn; 14 g Lip;
<b>5ª Feira</b>	Leite de soja batido com fruta e aveia	Arroz, feijão, lombinho assado com batata corada, farofa de couve.	680 Kcal; 94 g CH; 35g Ptn; 17 g Lip;
<b>6ª Feira</b>	Suco de soja Biscoito sem lactose	Espaguete a bolonhesa, Feijão, salada de chuchu com cenoura. <b>FRUTA</b>	760 Kcal; 99 g CH; 28 g Ptn; 27 g Lip;

\*O cardápio poderá sofrer alterações de acordo com a disponibilidade de gêneros, mediante aviso ao setor responsável.

<b>Nutricionista Responsável pela Elaboração</b>	<b>Matrícula</b>	<b>Assinatura</b>
Luciana de Jesus Santos	101626-1	
<b>Secretária Municipal de Educação</b>	<b>Matrícula</b>	<b>Assinatura</b>
Magda Elaine Sayão Capute	300301-0	



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

SETEMBRO

02 à 06

<b>Cardápio Pré, Fundamental – 2024 - HORÁRIO INTEGRAL</b>				
<b>DIAS</b>	<b>DESJEJUM</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>LANCHE</b>	<b>Informação Nutricional</b>
<b>2ª Feira</b>	Leite com achocolatado, Biscoito de sal	Arroz, feijão, filé de tilápia ao molho com legumes.	Fruta c/ aveia	748 Kcal; 117 g CH; 30 g Ptn; 17 g Lip;
<b>3ª Feira</b>	Mingau de aveia	Arroz, feijão, carne moída c/cenoura, salada alface e tomate. <b>FRUTA</b>	Leite c/ chocolateado Biscoito	790 Kcal; 111 g CH; 34 g Ptn; 23 g Lip;
<b>4ª Feira</b>	Arroz doce	Arroz c/ cenoura, feijão, guisado de carne, couve-flor ao molho branco. <b>FRUTA</b>	Suco de fruta Biscoito	793 Kcal; 121 g CH; 29 g Ptn; 21 g Lip;
<b>5ª Feira</b>	Leite batido com fruta e aveia	Arroz, feijão, lombinho assado com batata corada, farofa de couve.	Fruta c/ aveia	787 Kcal; 114 g CH; 36 g Ptn; 20 g Lip
<b>6ª Feira</b>	Leite com preparado de morango, Bisnaguinha	Espaguete a bolonhesa, Feijão, salada de chuchu com cenoura. <b>FRUTA</b>	Suco de fruta Biscoito	791 Kcal; 109 g CH; 27 g Ptn; 27 g Lip;

\*O cardápio poderá sofrer alterações de acordo com a disponibilidade de gêneros, mediante aviso ao setor responsável.

<b>Nutricionista Responsável pela Elaboração</b>	<b>Matrícula</b>	<b>Assinatura</b>
Luciana de Jesus Santos	101626-1	
<b>Secretária Municipal de Educação</b>	<b>Matrícula</b>	<b>Assinatura</b>
Magda Elaine Sayão Capute	300301-0	



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

<b>SETEMBRO</b>
09 à 13

<b>Cardápio Pré, Fundamental e EJA - 2024</b>			
<b>DIAS</b>	<b>DESJEJUM</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Informação Nutricional</b>
<b>2ª Feira</b>	Leite com achocolatado, Biscoito de sal	Arroz, feijão, Ovos mexidos, salada de beterraba.	716 Kcal; 68 g CH; 21 g Ptn; 8 g Lip;
<b>3ª Feira</b>	Vitamina de banana com aveia	Arroz c/ cenoura, feijão, estrogonofe de frango, batata sauté. <b>Fruta</b>	665 Kcal; 91 g CH; 26 g Ptn; 21 g Lip;
<b>4ª Feira</b>	Suco de fruta, Pão de queijo	Arroz, feijão, tirinha de fígado, polenta, couve à mineira. <b>Fruta</b>	625 Kcal; 87 g CH; 21 g Ptn; 21 g Lip;
<b>5ª Feira</b>	Leite batido com fruta Cookie de aveia	Arroz colorido, feijão, carne de panela, salada de alface c/ tomate.	654 Kcal; 102 g CH; 30 g Ptn; 13 g Lip;
<b>6ª Feira</b>	Leite com preparado de morango, Biscoito maisena	Sopa de legumes, carne e massa <b>Fruta</b>	558 Kcal; 93 g CH; 22 g Ptn; 10 g Lip;

\*O cardápio poderá sofrer alterações de acordo com a disponibilidade de gêneros, mediante aviso ao setor responsável.

<b>Nutricionista Responsável pela Elaboração</b>	<b>Matrícula</b>	<b>Assinatura</b>
Luciana de Jesus Santos	101626-1	
<b>Secretária Municipal de Educação</b>	<b>Matrícula</b>	
Magda Elaine Sayão Capute	300301-0	



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

**SETEMBRO**

09 à 13

<b>Cardápio Pré, Fundamental e EJA – 2024 – ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA A LACTOSE OU ALERGIA AO LEITE</b>			
<b>DIAS</b>	<b>DESJEJUM</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Informação Nutricional</b>
<b>2ª Feira</b>	Bebida de soja, Biscoito sem leite/lactose	Arroz, feijão c/ couve, Ovos mexidos, salada de beterraba.	643 Kcal; 102 g CH; 23 g Ptn; 15 g Lip;
<b>3ª Feira</b>	Leite de soja batido com banana e aveia	Arroz c/ cenoura, feijão c/ couve, Isca de frango, batata sauté. <b>Fruta</b>	608 Kcal; 84 g CH; 31g Ptn; 15 g Lip;
<b>4ª Feira</b>	Suco de fruta, Biscoito sem leite/lactose	Arroz, feijão, tirinha de fígado, polenta, couve à mineira. <b>Fruta</b>	602 Kcal; 102 g CH; 22g Ptn; 11 g Lip;
<b>5ª Feira</b>	Leite de soja batido com fruta Cookie de aveia	Arroz colorido, feijão, carne de panela, salada de alface c/ tomate.	602 Kcal; 97 g CH; 29 g Ptn; 10 g Lip;
<b>6ª Feira</b>	Bebida de soja, Biscoito sem leite/lactose	Sopa de legumes, carne e massa <b>Fruta</b>	590 Kcal; 107 g CH; 22g Ptn; 8 g Lip;

\*O cardápio poderá sofrer alterações de acordo com a disponibilidade de gêneros, mediante aviso ao setor responsável.

<b>Nutricionista Responsável pela Elaboração</b>	<b>Matrícula</b>	<b>Assinatura</b>
Luciana de Jesus Santos	101626-1	
<b>Secretária Municipal de Educação</b>	<b>Matrícula</b>	<b>Assinatura</b>
Magda Elaine Sayão Capute	300301-0	



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

**SETEMBRO**

09 à 13

<b>Cardápio Pré, Fundamental – 2024 - HORÁRIO INTEGRAL</b>				
<b>DIAS</b>	<b>DESJEJUM</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>LANCHE</b>	<b>Informação Nutricional</b>
<b>2ª Feira</b>	Leite com achocolatado, Biscoito de sal	Arroz, feijão, Ovos mexidos, salada de beterraba.	Suco de fruta Bisnaguinha c/ margarina	684 Kcal; 85 g CH; 35 g Ptn; 22 g Lip;
<b>3ª Feira</b>	Vitamina de banana com aveia	Arroz c/ cenoura, feijão, estrogonofe de frango, batata sauté. <b>Fruta</b>	Fruta c/ aveia	815 Kcal; 122 g CH; 29 g Ptn; 23 g Lip;
<b>4ª Feira</b>	Suco de fruta, Pão de queijo	Arroz, feijão, tirinha de fígado, polenta, couve à mineira. <b>Fruta</b>	iogurte c/ fruta	797 Kcal; 110 g CH; 28 g Ptn; 26 g Lip;
<b>5ª Feira</b>	Leite batido com fruta Cookie de aveia	Arroz colorido, feijão, carne de panela, salada de alface c/ tomate.	Fruta assada c/ aveia e canela	739 Kcal; 118 g CH; 33 g Ptn; 14 g Lip;
<b>6ª Feira</b>	Leite com preparado de morango, Biscoito maisena	Sopa de legumes, carne e massa <b>Fruta</b>	Suco de fruta Biscoito	751 Kcal; 126g Cho; 26g Ptn; 15g Lip;

\*O cardápio poderá sofrer alterações de acordo com a disponibilidade de gêneros, mediante aviso ao setor responsável.

<b>Nutricionista Responsável pela Elaboração</b>	<b>Matrícula</b>	<b>Assinatura</b>
Luciana de Jesus Santos	101626-1	
<b>Secretária Municipal de Educação</b>	<b>Matrícula</b>	<b>Assinatura</b>
Magda Elaine Sayão Capute	300301-0	



<b>Cardápio Pré, Fundamental e EJA - 2024</b>			
<b>DIAS</b>	<b>DESJEJUM/LANCHE</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Informação Nutricional</b>
<b>2ª Feira</b>	Leite com preparado de morango, Biscoito	Espaguete a bolonhesa, feijão, salada de chuchu com cenoura. <b>FRUTA</b>	761 Kcal; 122 g CH; 33 g Ptn; 15 g Lip;
<b>3ª Feira</b>	Leite batido com fruta Cookie de aveia	Arroz, feijão, filé de tilápia ao molho c/ batatas, creme de espinafre.	829 Kcal; 111 g CH; 38 g Ptn; 26 g Lip;
<b>4ª Feira</b>	Leite com achocolatado, Bisnaguinha c/ margarina	Arroz, feijão, lombinho, farofa de ovos, salada de alface, agrião e tomate. <b>FRUTA</b>	807 Kcal; 111 g CH; 44 g Ptn; 21 g Lip;
<b>5ª Feira</b>	Canjica	Arroz, feijão, carne guisada, quibebe de abóbora, salada girassol.	740 kcal; 131 g CH; 26 g Ptn; 12 g Lip;
<b>6ª Feira</b>	Leite batido com fruta Biscoito	Risoto de frango, feijão, salada de couve flor c/ tomate. <b>FRUTA</b>	742 Kcal; 99 g CH; 41 g Ptn; 20 g Lip;

\*O cardápio poderá sofrer alterações de acordo com a disponibilidade de gêneros, mediante aviso ao setor responsável.

<b>Nutricionista Responsável pela Elaboração</b>	<b>Matrícula</b>	<b>Assinatura</b>
Luciana de Jesus Santos	101626-1	
<b>Secretária Municipal de Educação</b>	<b>Matrícula</b>	<b>Assinatura</b>
Magda Elaine Sayão Capute	300301-0	



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

SETEMBRO

16 à 20

<b>Cardápio Pré, Fundamental e EJA – 2024 – ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE OU ALERGIA AO LEITE</b>			
<b>DIAS</b>	<b>DESJEJUM</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Informação Nutricional</b>
<b>2ª Feira</b>	Suco de soja, Biscoito sem lactose	Espaguete a bolonhesa, feijão c/ couve, salada de chuchu com cenoura. <b>FRUTA</b>	608 Kcal; 108 g CH; 24 g Ptn; 9 g Lip;
<b>3ª Feira</b>	Leite de soja batido c/ fruta, Cookie de aveia	Arroz, feijão c/ couve, filé de tilápia ao molho c/ batatas, espinafre refogado.	630 Kcal; 98 g CH; 28 g Ptn; 13 g Lip;
<b>4ª Feira</b>	Suco de soja Aipim cozido	Arroz, feijão c/ couve, lombinho, farofa de ovos, salada de alface, agrião e tomate. <b>FRUTA</b>	681 Kcal; 109 g CH; 27 g Ptn; 14 g Lip;
<b>5ª Feira</b>	Leite de soja batido c/ fruta, Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, carne guisada, quibebe de abóbora, salada girassol.	680 Kcal; 94 g CH; 35g Ptn; 17 g Lip;
<b>6ª Feira</b>	Suco de fruta Cookie de aveia	Risoto de frango, feijão, salada de couve flor c/ tomate. <b>FRUTA</b>	760 Kcal; 99 g CH; 28 g Ptn; 27 g Lip;

\*O cardápio poderá sofrer alterações de acordo com a disponibilidade de gêneros, mediante aviso ao setor responsável.

<b>Nutricionista Responsável pela Elaboração</b>	<b>Matrícula</b>	<b>Assinatura</b>
Luciana de Jesus Santos	101626-1	
<b>Secretária Municipal de Educação</b>	<b>Matricula</b>	<b>Assinatura</b>
Magda Elaine Sayão Capute	300301-0	





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

<b>SETEMBRO</b>
16 à 20

<b>Cardápio Pré, Fundamental e EJA – 2024 – ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE OU ALERGIA AO LEITE</b>			
<b>DIAS</b>	<b>DESJEJUM</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Informação Nutricional</b>
<b>2ª Feira</b>	Suco de soja, Biscoito sem lactose	Espaguete a bolonhesa, feijão c/ couve, salada de chuchu com cenoura. <b>FRUTA</b>	608 Kcal; 108 g CH; 24 g Ptn; 9 g Lip;
<b>3ª Feira</b>	Leite de soja batido c/ fruta, Cookie de aveia	Arroz, feijão c/ couve, filé de tilápia ao molho c/ batatas, espinafre refogado.	630 Kcal; 98 g CH; 28 g Ptn; 13 g Lip;
<b>4ª Feira</b>	Suco de soja Aipim cozido	Arroz, feijão c/ couve, lombinho, farofa de ovos, salada de alface, agrião e tomate. <b>FRUTA</b>	681 Kcal; 109 g CH; 27 g Ptn; 14 g Lip;
<b>5ª Feira</b>	Leite de soja batido c/ fruta, Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, carne guisada, quibebe de abóbora, salada girassol.	680 Kcal; 94 g CH; 35g Ptn; 17 g Lip;
<b>6ª Feira</b>	Suco de fruta Cookie de aveia	Risoto de frango, feijão, salada de couve flor c/ tomate. <b>FRUTA</b>	760 Kcal; 99 g CH; 28 g Ptn; 27 g Lip;

\*O cardápio poderá sofrer alterações de acordo com a disponibilidade de gêneros, mediante aviso ao setor responsável.

<b>Nutricionista Responsável pela Elaboração</b>	<b>Matrícula</b>	<b>Assinatura</b>
Luciana de Jesus Santos	101626-1	
<b>Secretária Municipal de Educação</b>	<b>Matrícula</b>	<b>Assinatura</b>
Magda Elaine Sayão Capute	300301-0	



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

<b>SETEMBRO</b>
16 à 20

<b>Cardápio Pré, Fundamental – 2024 – HORÁRIO INTEGRAL</b>				
<b>DIAS</b>	<b>DESJEJUM</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>LANCHE</b>	<b>Informação Nutricional</b>
2ª Feira	Leite com preparado de morango, Biscoito maisena	Espaguete a bolonhesa, feijão, salada de chuchu com cenoura. <b>FRUTA</b>	logurte c/ fruta	710 Kcal; 112 g CH; 31 g Ptn; 15 g Lip;
3ª Feira	Leite batido com fruta Cookie de aveia	Arroz, feijão, filé de tilápia ao molho c/ batatas, creme de espinafre.	Leite batido c/ fruta e aveia	812 Kcal; 108 g CH; 40 g Ptn; 23 g Lip;
4ª Feira	Leite com achocolatado, Bisnaguinha c/ margarina	Arroz, feijão, lombinho, farofa de ovos, salada de alface, agrião e tomate. <b>FRUTA</b>	Suco de fruta Pipoca	834 Kcal; 98 g CH; 35 g Ptn; 33 g Lip;
5ª Feira	Canjica	Arroz, feijão, carne guisada, quibebe de abóbora, salada girassol.	Fruta c/ aveia	663 Kcal; 67 g CH; 30 g Ptn; 16 g Lip;
6ª Feira	Leite batido com fruta Biscoito	Risoto de frango, feijão, salada de couve flor c/ tomate. <b>FRUTA</b>	Suco de fruta Cookie de aveia	777 Kcal; 105 g CH; 30 g Ptn; 25 g Lip;

<b>Nutricionista Responsável pela Elaboração</b>	<b>Matrícula</b>	<b>Assinatura</b>
Luciana de Jesus Santos	101626-1	
<b>Secretária Municipal de Educação</b>	<b>Matrícula</b>	<b>Assinatura</b>
Magda Elaine Sayão Capute	300301-0	



<b>Cardápio Pré, Fundamental e EJA - 2024</b>			
<b>DIAS</b>	<b>DESJEJUM/LANCHE</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Informação Nutricional</b>
<b>2ª Feira</b>	Leite com achocolatado, Bisnaguinha c/ margarina	Arroz, feijão, Omelete de legumes, chuchu refogado. <b>Fruta</b>	605 kcal; 90 g CH; 24 g Ptn; 16 g Lip;
<b>3ª Feira</b>	Vitamina de aveia c/ fruta	Arroz c/ cenoura, feijão, Carne ensopada com batata e agrião.	571 kcal; 63 g CH; 37 g Ptn; 18 g Lip;
<b>4ª Feira</b>	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz, feijão, tirinha de fígado, Batata doce corada, couve refogada. <b>Fruta</b>	648 Kcal; 92 g CH; 26 g Ptn; 19 g Lip;
<b>5ª Feira</b>	Suco de fruta Pão de queijo	Arroz, feijão, Bobó de frango, salada de alface com tomate.	645 kcal; 76 g CH; 26 g Ptn; 25 g Lip;
<b>6ª Feira</b>	Leite batido c/ fruta, Bolo de cenoura	Espaguete à bolonhesa, feijão, salada tricolor. <b>Fruta</b>	658 kcal; 103 g CH; 26 g Ptn; 15 g Lip;

\*O cardápio poderá sofrer alterações de acordo com a disponibilidade de gêneros, mediante aviso ao setor responsável.

<b>Nutricionista Responsável pela Elaboração</b>	<b>Matrícula</b>	<b>Assinatura</b>
Luciana de Jesus Santos	101626-1	
<b>Secretária Municipal de Educação</b>	<b>Matrícula</b>	<b>Assinatura</b>
Magda Elaine Sayão Capute	300301-0	



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

SETEMBRO

23 à 27

<b>Cardápio Pré, Fundamental e EJA – 2024 – ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE OU ALERGIA AO LEITE</b>			
<b>DIAS</b>	<b>DESJEJUM</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Informação Nutricional</b>
<b>2ª Feira</b>	Suco de soja, Batata doce cozida	Arroz, feijão, Omelete de legumes, chuchu refogado. <b>Fruta</b>	686 Kcal; 119 g CH; 20 g Ptn; 13 g Lip;
<b>3ª Feira</b>	Vitamina de aveia c/ leite de soja	Arroz c/ cenoura, feijão, Carne ensopada com batata e agrião.	588 Kcal; 69 g CH; 37 g Ptn; 17 g Lip;
<b>4ª Feira</b>	Leite de soja batido c/ fruta Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, tirinha de fígado, Batata doce corada, couve refogada. <b>Fruta</b>	510 Kcal; 77 g CH; 23 g Ptn; 11 g Lip;
<b>5ª Feira</b>	Suco de fruta Cookie de aveia	Arroz, feijão, Bobó de frango, salada de alface com tomate.	714 Kcal; 113 g CH; 29g Ptn; 15 g Lip;
<b>6ª Feira</b>	Leite de soja batido c/ fruta Biscoito sem lactose	Espaguete à bolonhesa, feijão, salada tricolor. <b>Fruta</b>	505 Kcal; 83 g CH; 22 g Ptn; 8 g Lip;

\*O cardápio poderá sofrer alterações de acordo com a disponibilidade de gêneros, mediante aviso ao setor responsável.

<b>Nutricionista Responsável pela Elaboração</b>	<b>Matrícula</b>	<b>Assinatura</b>
Luciana de Jesus Santos	101626-1	
<b>Secretária Municipal de Educação</b>	<b>Matrícula</b>	<b>Assinatura</b>
Magda Elaine Sayão Capute	300301-0	



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

<b>SETEMBRO</b>
23 à 27

<b>Cardápio Pré, Fundamental – 2024 – HORÁRIO INTEGRAL</b>				
<b>DIAS</b>	<b>DESJEJUM</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>LANCHE</b>	<b>Informação Nutricional</b>
2ª Feira	Leite com achocolatado, Bisnaguinha c/ margarina	Arroz, feijão, Omelete de legumes, chuchu refogado. <b>Fruta</b>	Suco de fruta Cookie de aveia	747 Kcal; 120 g CH; 27 g Ptn; 17 g Lip;
3ª Feira	Mingau de aveia com canela.	Arroz c/ cenoura, feijão, Carne ensopada com batata e agrião.	logurte c/ fruta	762 Kcal; 92 g CH; 43 g Ptn; 24 g Lip;
4ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz, feijão, tirinha de fígado, Batata doce corada, couve refogada. <b>Fruta</b>	Fruta c/ aveia	745 Kcal; 115 g CH; 27 g Ptn; 19 g Lip;
5ª Feira	Suco de fruta Pão de queijo	Arroz, feijão, Bobó de frango, salada de alface com tomate.	Leite c/ achocolatado Biscoito	826 Kcal; 99 g CH; 31 g Ptn; 33 g Lip;
6ª Feira	Leite batido c/ fruta, Bolo de cenoura	Espaguete à bolonhesa, feijão, salada tricolor. <b>Fruta</b>	Suco de fruta Bisnaguinha c/ margarina	864 Kcal; 140 g CH; 30 g Ptn; 20 g Lip;

\*O cardápio poderá sofrer alterações de acordo com a disponibilidade de gêneros, mediante aviso ao setor responsável.

<b>Nutricionista Responsável pela Elaboração</b>	<b>Matrícula</b>	<b>Assinatura</b>
Luciana de Jesus Santos	101626-1	
<b>Secretária Municipal de Educação</b>	<b>Matrícula</b>	<b>Assinatura</b>
Magda Elaine Sayão Capute	300301-0	