



Cardápio Pré, Fundamental e EJA - 2024			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite c/ achocolatado Biscoito	Arroz, feijão, filé de tilápia ao forno com legumes. 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	Leite com café Cookie de aveia	Arroz c/ cenoura, feijão, lombinho de porco assado, creme de espinafre.	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	Arroz, feijão, tirinha de fígado, polenta, couve refogada. 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	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz c/ repolho, feijão, almôndegas ao molho, farofa de banana e cenoura.	753 Kcal; 117 g CH; 36 g Ptn; 16 g Lip; 417 mg Ca; 7 mg de Fe; 15 µg Vit A; 18 mg Vit C;
6ª Feira	Suco de fruta Bolo de laranja	Arroz, feijão, carne de panela, jardineira de legumes. Fruta	713 Kcal; 95 g CH; 44 g Ptn; 17 g Lip; 104 mg Ca; 6 mg de Fe; 68 µg Vit A; 52 mg Vit C;

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



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

JUNHO
03 à 07

Cardápio Pré, Fundamental e EJA – 2024 – ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE OU ALERGIA AO LEITE			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Suco de soja, Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, filé de tilápia ao forno com legumes. Fruta	561 Kcal; 94 g CH; 22 g Ptn; 10 g Lip;
3ª Feira	Suco de fruta, Cookie de aveia	Arroz c/ cenoura, feijão, lombinho de porco assado, espinafre refogado.	581 Kcal; 108 g CH; 22 g Ptn; 6 g Lip;
4ª Feira	Suco de soja Aipim cozido	Arroz, feijão, tirinha de fígado, polenta, couve refogada. Fruta	559 Kcal; 75 g CH; 27 g Ptn; 16 g Lip;
5ª Feira	Suco de fruta, Biscoito sem lactose	Arroz c/ repolho, feijão, almôndegas ao molho, farofa de banana e cenoura.	563 Kcal; 96 g CH; 25g Ptn; 8 g Lip;
6ª Feira	Suco de soja Bolo de laranja	Arroz, feijão, carne de panela, jardineira de legumes. Fruta	571 Kcal; 95 g CH; 20 g Ptn; 11 g Lip;

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



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

JUNHO
03 à 07

Cardápio Pré, Fundamental – 2024 – HORÁRIO INTEGRAL				
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite c/ achocolatado Biscoito	Arroz, feijão, filé de tilápia ao forno com legumes. Fruta	Suco de fruta Biscoito	574 Kcal; 91 g CH; 22 g Ptn; 13 g Lip;
3ª Feira	Leite com café Cookie de aveia	Arroz c/ cenoura, feijão, lombinho de porco assado, creme de espinafre.	Vitamina de aveia c/ fruta	631 Kcal; 95 g CH; 28 g Ptn; 15 g Lip;
4ª Feira	Vitamina de fruta c/ aveia	Arroz, feijão, tirinha de fígado, polenta, couve refogada. Fruta	Suco de fruta Biscoito	736 Kcal; 82 g CH; 38 g Ptn; 22 g Lip;
5ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz c/ repolho, feijão, almôndegas ao molho, farofa de banana e cenoura.	Leite c/ achocolatado Cookie de aveia	685 Kcal; 108 g CH; 25g Ptn; 16 g Lip;
6ª Feira	Suco de fruta Bolo de laranja	Arroz, feijão, carne de panela, jardineira de legumes. Fruta	Leite batido c/ fruta e aveia	704 Kcal; 104 g CH; 28 g Ptn; 19 g Lip;

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



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

JUNHO

10 à 14

Cardápio Pré, Fundamental e EJA - 2024

DIAS	DESJEJUM / LANCHE	ALMOÇO	Valor Nutricional
2ª Feira	Leite com achocolatado, Biscoito maisena	Espaguete à bolonhesa, feijão, salada de cenoura e chuchu.	726 Kcal; 116 g CH; 30 g Ptn; 15 g Lip;
3ª Feira	Mingau de Aveia	Arroz, feijão, carne à caçadora, mix verde. FRUTA	728 Kcal; 121 g CH; 20 g Ptn; 17 g Lip;
4ª Feira	Leite batido com fruta Biscoito de sal	Arroz, feijão, lombinho de porco acebolado, quibebe de abóbora, salada de alface e tomate. FRUTA	767 Kcal; 94 g CH; 39 g Ptn; 25 g Lip;
5ª Feira	Leite com café, Biscoito rosquinha	Arroz c/ cenoura, feijão, isca de fígado, purê de inhame, couve à mineira.	702 Kcal; 85 g CH; 33g Ptn; 25 g Lip;
6ª Feira	Canjica	Sopa de legumes com carne e massa. FRUTA	709 Kcal; 123 g CH; 30 g Ptn; 10 g Lip;

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



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

JUNHO
10 à 14

Cardápio Pré, Fundamental e EJA – 2024 – ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE OU ALERGIA AO LEITE			
DIAS	DESJEJUM/LANCHE	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Suco de soja, Biscoito sem lactose	Espaguete à bolonhesa, feijão, salada de cenoura e chuchu.	702 Kcal; 119 g CH; 25 g Ptn; 13 g Lip;
3ª Feira	Suco de fruta c/ couve Cookie de aveia	Arroz, feijão, carne à caçadora, mix verde. FRUTA	714 Kcal; 133 g CH; 16 g Ptn; 12 g Lip;
4ª Feira	Suco de soja Tapioca	Arroz, feijão, lombinho de porco acebolado, quibebe de abóbora, salada de alface e tomate. FRUTA	722 Kcal; 105 g CH; 34 g Ptn; 18 g Lip;
5ª Feira	Suco de fruta c/ cenoura Biscoito sem lactose	Arroz c/ cenoura, feijão, isca de fígado, purê de inhame (sem leite), couve à mineira.	705 Kcal; 96 g CH; 34g Ptn; 19 g Lip;
6ª Feira	Suco de soja Cookie de aveia	Sopa de legumes com carne e massa. FRUTA	702 Kcal; 121 g CH; 30 g Ptn; 10 g Lip;

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



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

JUNHO
10 à 14

Cardápio Pré, Fundamental – 2024 – HORÁRIO INTEGRAL				
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com achocolatado, Biscoito maisena	Espaguete à bolonhesa, feijão, salada de cenoura e chuchu.	Suco de fruta Biscoito	889 Kcal; 146 g CH; 32 g Ptn; 19 g Lip;
3ª Feira	Mingau de Aveia	Arroz, feijão, carne à caçadora, mix verde. FRUTA	Leite c/ café Bolo de fubá	875 Kcal; 147 g CH; 24 g Ptn; 20 g Lip;
4ª Feira	Leite batido com fruta Biscoito de sal	Arroz, feijão, lombinho de porco acebolado, quibebe de abóbora, salada de alface e tomate. FRUTA	Suco de fruta Biscoito	851 Kcal; 111 g CH; 39 g Ptn; 27 g Lip;
5ª Feira	Leite com café Biscoito rosquinha	Arroz c/ cenoura, feijão, isca de fígado, purê de inhame, couve à mineira.	Leite c/ achocolatado Cookie de aveia	895 Kcal; 112 g CH; 40 g Ptn; 31 g Lip;
6ª Feira	Canjica	Sopa de legumes com carne e massa. FRUTA	Suco de fruta Biscoito	810 Kcal; 143 g CH; 32 g Ptn; 12 g Lip;

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



Cardápio Pré, Fundamental e EJA - 2024			
DIAS	DESJEJUM/LANCHE	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com achocolatado Biscoito de sal	Arroz c/ cenoura, feijão, filé de tilápia ensopado c/ batatas. Fruta	626 Kcal; 92 g CH; 30 g Ptn; 14 g Lip;
3ª Feira	Leite batido c/ frutas Cookie de aveia	Arroz, feijão, vaca atolada, Salada de agrião com tomate.	676 Kcal; 89 g CH; 35 g Ptn; 19 g Lip;
4ª Feira	Mingau de aveia	Arroz carreteiro, feijão, salada de alface, tomate e cenoura sauté. Fruta	538 Kcal; 58 g CH; 25 g Ptn; 22 g Lip;
5ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz, feijão, isca de fígado, purê de batata, Espinafre refogado.	537 Kcal; 67 g CH; 30 g Ptn; 16 g Lip;
6ª Feira	Leite c/ café Bolo de fubá	Sopa de legumes com carne e massa. Fruta	693 Kcal; 85 g CH; 29 g Ptn; 25 g Lip;

*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
Magda Elaine Sayão Capute	300301-0	



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

JUNHO
17 à 21

Cardápio Pré, Fundamental e EJA – 2024 – ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE OU ALERGIA AO LEITE			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Suco de soja, Biscoito sem lactose	Arroz c/ cenoura, feijão, filé de tilápia ensopado c/ batatas. Fruta	558 Kcal; 89 g CH; 23 g Ptn; 22 g Lip;
3ª Feira	Suco de fruta, Cookie de aveia	Arroz, feijão, vaca atolada, Salada de agrião com tomate.	569 Kcal; 82 g CH; 31 g Ptn; 12 g Lip;
4ª Feira	Suco de soja Aipim cozido	Arroz carreteiro, feijão, salada de alface, tomate e cenoura sauté. Fruta	559 Kcal; 75 g CH; 27 g Ptn; 16 g Lip;
5ª Feira	Suco de fruta, Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, isca de fígado, purê de batata, Espinafre refogado.	615 Kcal; 88 g CH; 22g Ptn; 18 g Lip;
6ª Feira	Suco de soja Bolo de fubá	Sopa de legumes com carne e massa. Fruta	522 Kcal; 74 g CH; 28 g Ptn; 12 g Lip;

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



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

JUNHO
17 à 21

Cardápio Pré, Fundamental – 2024 – HORÁRIO INTEGRAL				
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com achocolatado Biscoito de sal	Arroz c/ cenoura, feijão, filé de tilápia ensopado c/ batatas. Fruta	Fruta	710 Kcal; 112 g CH; 31 g Ptn; 15 g Lip;
3ª Feira	Leite batido c/ frutas Cookie de aveia	Arroz, feijão, vaca atolada, Salada de agrião com tomate.	Leite batido c/ fruta e aveia	812 Kcal; 108 g CH; 40 g Ptn; 23 g Lip;
4ª Feira	Mingau de aveia	Arroz carreteiro, feijão, salada de alface, tomate e cenoura sauté. Fruta	Leite c/ achocolatado Biscoito	834 Kcal; 98 g CH; 35 g Ptn; 33 g Lip;
5ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz, feijão, isca de fígado, purê de batata, espinafre refogado.	Suco de fruta Cookie de aveia	663 Kcal; 67 g CH; 30 g Ptn; 16 g Lip;
6ª Feira	Leite c/ café Bolo de fubá	Sopa de legumes com carne e massa. Fruta	Fruta	777 Kcal; 105 g CH; 30 g Ptn; 25 g Lip;

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



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

JUNHO

24 à 28

Cardápio Pré, Fundamental e EJA - 2024

DIAS	DESJEJUM / LANCHE	ALMOÇO	Valor Nutricional
2ª Feira	Leite com achocolatado, Biscoito maisena	Espaguete à bolonhesa, feijão, salada de cenoura e chuchu. FRUTA	666 Kcal; 102 g CH; 29 g Ptn; 15 g Lip;
3ª Feira	Mingau de Aveia	Arroz colorido, feijão, filé de tilápia, creme de espinafre.	609 Kcal; 91 g CH; 29 g Ptn; 13 g Lip;
4ª Feira	Leite batido com fruta Biscoito	Arroz, feijão, carne ensopada c/ batata e agrião. FRUTA	703 Kcal; 96 g CH; 36 g Ptn; 19 g Lip;
5ª Feira	Mingau de maisena	Arroz, feijão, lombinho assado, purê de inhame, salada de alface c/ tomate.	644 kcal; 71 g CH; 36 g Ptn; 23 g Lip;
6ª Feira	Canjica	Sopa de legumes com carne e macarrão. FRUTA	622 Kcal; 108 g CH; 26 g Ptn; 9 g Lip;

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



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

JUNHO
24 à 28

Cardápio Pré, Fundamental e EJA – 2024 – ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE OU ALERGIA AO LEITE			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Suco de fruta c/ cenoura, Biscoito sem lactose	Espaguete à bolonhesa, feijão, salada de cenoura e chuchu FRUTA	538 Kcal; 86 g CH; 21 g Ptn; 11 g Lip;
3ª Feira	Suco de soja Aipim cozido	Arroz colorido, feijão, filé de tilápia, espinafre refogado.	678 Kcal; 121 g CH; 26 g Ptn; 9 g Lip;
4ª Feira	Suco de fruta c/ couve, Cookie de aveia	Arroz, feijão, carne ensopada c/ batata e agrião. FRUTA	593 Kcal; 90 g CH; 32 g Ptn; 11 g Lip;
5ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, lombinho assado, purê de inhame (sem leite), salada de alface c/ tomate.	573 Kcal; 72 g CH; 31g Ptn; 17 g Lip;
6ª Feira	Suco de fruta c/ beterraba Cookie de aveia	Sopa de legumes com carne e massa. Fruta	610 Kcal; 108 g CH; 28 g Ptn; 8 g Lip;

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



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

JUNHO
24 à 28

Cardápio Pré, Fundamental – 2024 – HORÁRIO INTEGRAL				
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com achocolatado, Biscoito maisena	Espaguete à bolonhesa, feijão, salada de cenoura e chuchu FRUTA	Suco de fruta Cookie de aveia	790 Kcal; 130 g CH; 30 g Ptn; 16 g Lip;
3ª Feira	Mingau de Aveia	Arroz colorido, feijão, filé de tilápia, creme de espinafre.	Fruta c/ aveia	742 Kcal; 120 g CH; 32 g Ptn; 14 g Lip;
4ª Feira	Leite batido com fruta Biscoito	Arroz, feijão, carne ensopada c/ batata e agrião. FRUTA	Leite c/ achocolatado Biscoito	900 Kcal; 122 g CH; 42 g Ptn; 26 g Lip;
5ª Feira	Mingau de maisena	Arroz, feijão, lombinho assado, purê de inhame, salada de alface c/ tomate.	Leite batido c/ fruta e aveia	796 Kcal; 93 g CH; 42 g Ptn; 28 g Lip;
6ª Feira	Canjica	Sopa de legumes com carne e macarrão. FRUTA	Fruta c/ aveia	741 Kcal; 133 g CH; 29 g Ptn; 10 g Lip;

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