



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

JULHO/AGOSTO

29 à 02

Cardápio Pré, Fundamental e EJA - 2024			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	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;
3ª Feira	Mingau de aveia	Arroz, feijão, carne moída c/cenoura, salada alface e tomate. FRUTA	607 Kcal; 89 g CH; 28 g Ptn; 15 g Lip;
4ª Feira	Arroz doce	Arroz c/ cenoura, feijão, guisado de carne, couve-flor ao molho branco. FRUTA	614 Kcal; 91 g CH; 25 g Ptn; 16 g Lip;
5ª Feira	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;
6ª Feira	Leite com preparado de morango, Bisnaguinha	Espaguete a bolonhesa, Feijão, salada de chuchu com cenoura. FRUTA	676 Kcal; 84 g CH; 24 g Ptn; 26 g Lip;

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



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

JULHO/AGOSTO
29 à 02

Cardápio Pré, Fundamental e EJA – 2024 – ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA A LACTOSE OU ALERGIA AO LEITE			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	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;
3ª Feira	Mingau de aveia c/ leite de soja	Arroz, feijão, carne moída c/cenoura, salada alface e tomate. FRUTA	630 Kcal; 98 g CH; 28 g Ptn; 13 g Lip;
4ª Feira	Suco de soja Cookie de aveia	Arroz c/ cenoura, feijão, guisado de carne, Salada de couve-flor. FRUTA	681 Kcal; 109 g CH; 27 g Ptn; 14 g Lip;
5ª Feira	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;
6ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Espaguete a bolonhesa, Feijão, salada de chuchu com cenoura. FRUTA	760 Kcal; 99 g CH; 28 g Ptn; 27 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

JULHO/AGOSTO

29 à 02

Cardápio Pré, Fundamental – 2024 - HORÁRIO INTEGRAL				
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	Informação Nutricional
2ª Feira	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;
3ª Feira	Mingau de aveia	Arroz, feijão, carne moída c/cenoura, salada alface e tomate. FRUTA	Leite c/ chocolateado Biscoito	790 Kcal; 111 g CH; 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	793 Kcal; 121 g CH; 29 g Ptn; 21 g Lip;
5ª Feira	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
6ª Feira	Leite com preparado de morango, Bisnaguinha	Espaguete a bolonhesa, Feijão, salada de chuchu com cenoura. FRUTA	Suco de fruta Biscoito	791 Kcal; 109 g CH; 27 g Ptn; 27 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

AGOSTO

05 à 09

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

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



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

AGOSTO

05 à 09

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

AGOSTO

05 à 09

Cardápio Pré, Fundamental – 2024 - HORÁRIO INTEGRAL				
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	Informação Nutricional
2ª Feira	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;
3ª Feira	Vitamina de banana com aveia	Arroz c/ cenoura, feijão, estrogonofe de frango, batata sauté. Fruta	Fruta c/ aveia	815 Kcal; 122 g CH; 29 g Ptn; 23 g Lip;
4ª Feira	Suco de maracujá, Pão de queijo	Arroz, feijão, tirinha de fígado, polenta, couve à mineira. Fruta	iogurte c/ fruta	797 Kcal; 110 g CH; 28 g Ptn; 26 g Lip;
5ª Feira	Leite batido com fruta Cookie de aveia	Arroz colorido, feijão, carne de panela, creme de espinafre.	Fruta assada c/ aveia e canela	739 Kcal; 118 g CH; 33 g Ptn; 14 g Lip;
6ª Feira	Leite com preparado de morango, Biscoito maisena	Sopa de legumes, carne e massa Fruta	Suco de fruta Biscoito	751 Kcal; 126g Cho; 26g Ptn; 15g 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 preparado de morango, Biscoito maisena	Espaguete a bolonhesa, feijão, salada de chuchu com cenoura. FRUTA	761 Kcal; 122 g CH; 33 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.	829 Kcal; 111 g CH; 38 g Ptn; 26 g Lip;
4ª Feira	Leite com achocolatado, Bisnaguinha c/ margarina	Arroz, feijão, lombinho, farofa de ovos, salada de alface, agrião e tomate. FRUTA	807 Kcal; 111 g CH; 44 g Ptn; 21 g Lip;
5ª Feira	Canjica	Arroz, feijão, frango grelhado, quibebe de abóbora, salada girassol.	740 kcal; 131 g CH; 26 g Ptn; 12 g Lip;
6ª Feira	Leite batido com fruta Biscoito	Sopa de legumes com carne e massa. FRUTA	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.

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

AGOSTO

12 à 16

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	Espaguete a bolonhesa, feijão c/ couve, salada de chuchu com cenoura. FRUTA	608 Kcal; 108 g CH; 24 g Ptn; 9 g Lip;
3ª Feira	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;
4ª Feira	Suco de soja Aipim cozido	Arroz, feijão c/ couve, lombinho, farofa de ovos, salada de alface, agrião e tomate. FRUTA	681 Kcal; 109 g CH; 27 g Ptn; 14 g Lip;
5ª Feira	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;
6ª Feira	Suco de fruta Cookie de aveia	Sopa de legumes com carne e massa. FRUTA	760 Kcal; 99 g CH; 28 g Ptn; 27 g Lip;

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



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

AGOSTO

12 à 16

Cardápio Pré, Fundamental – 2024 – HORÁRIO INTEGRAL

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com preparado de morango, Biscoito maisena	Espaguete a bolonhesa, feijão, salada de chuchu com cenoura. FRUTA	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. FRUTA	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	Sopa de legumes com carne e massa. FRUTA	Suco de fruta Cookie de aveia	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	



Cardápio Pré, Fundamental e EJA - 2024			
DIAS	DESJEJUM/LANCHE	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com achocolatado, Bisnaguinha c/ margarina	Arroz, feijão, Omelete de legumes, chuchu refogado. Fruta	605 kcal; 90 g CH; 24 g Ptn; 16 g Lip;
3ª Feira	Mingau de aveia com canela.	Arroz c/ cenoura, feijão, Carne ensopada com batata e agrião.	571 kcal; 63 g CH; 37 g Ptn; 18 g Lip;
4ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz, feijão, tirinha de fígado, Batata doce corada, couve refogada. Fruta	648 Kcal; 92 g CH; 26 g Ptn; 19 g Lip;
5ª Feira	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;
6ª Feira	Leite batido c/ fruta, Biscoito	Sopa de legumes, carne e macarrão. Fruta	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.

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

AGOSTO

19 à 23

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, Batata doce cozida	Arroz, feijão, Omelete de legumes, chuchu refogado. Fruta	686 Kcal; 119 g CH; 20 g Ptn; 13 g Lip;
3ª Feira	Mingau 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;
4ª Feira	Leite de soja batido c/ fruta Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, tirinha de fígado, Batata doce corada, couve refogada. Fruta	510 Kcal; 77 g CH; 23 g Ptn; 11 g Lip;
5ª Feira	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;
6ª Feira	Leite de soja batido c/ fruta Biscoito sem lactose	Sopa de legumes, carne e macarrão. Fruta	505 Kcal; 83 g CH; 22 g Ptn; 8 g Lip;

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



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

AGOSTO

19 à 23

Cardápio Pré, Fundamental – 2024 – HORÁRIO INTEGRAL

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com achocolatado, Bisnaguinha c/ margarina	Arroz, feijão, Omelete de legumes, chuchu refogado. Fruta	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.	iogurte 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. Fruta	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, Biscoito	Sopa de legumes, carne e macarrão. Fruta	Suco de fruta Bisnaguinha c/ margarina	864 Kcal; 140 g CH; 30 g Ptn; 20 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

AGOSTO

26 à 30

Cardápio Pré, Fundamental e EJA - 2024			
DIAS	DESJEJUM/LANCHE	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com preparado de morango, Biscoito de sal	Arroz, feijão, Polenta ao molho de carne moída, salada de abóbora c/ cheiro verde.	725 Kcal; 101 g CH; 33 g Ptn; 21 g Lip;
3ª Feira	Leite batido com fruta e aveia.	Arroz, feijão, filé de tilápia ao forno, Purê misto, salada de alface c/ tomate. Fruta	733 kcal; 102 g CH; 32 g Ptn; 22 g Lip
4ª Feira	Leite com achocolatado, Biscoito de maisena	Arroz carreteiro, tutu de feijão c/ ovos cozidos, salada girassol. Fruta	684 Kcal; 112 g CH; 35 g Ptn; 11 g Lip;
5ª Feira	Suco de fruta Binaguinha c/ margarina	Arroz, feijão, lombinho assado, batata doce corada, couve à mineira.	707 Kcal; 106 g CH; 37 g Ptn; 23 g Lip;
6ª Feira	Leite batido c/ fruta Bolo de fubá	Arroz, feijão, guisado de frango, jardineira de legumes. Fruta	761 Kcal; 122 g CH; 33 g Ptn; 15 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

AGOSTO
26 à 30

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, Batata doce cozida	Arroz, feijão, Polenta ao molho de carne moída, salada de abóbora c/ cheiro verde.	602 Kcal; 108 g CH; 20 g Ptn; 9 g Lip;
3ª Feira	Mingau de aveia c/ leite de soja	Arroz, feijão, filé de tilápia ao forno, Purê misto (sem leite), salada de alface c/ tomate. Fruta	587 Kcal; 84 g CH; 26 g Ptn; 15 g Lip;
4ª Feira	Leite de soja batido c/ fruta Biscoito sem lactose	Arroz carreteiro, tutu de feijão c/ ovos cozidos, salada girassol. Fruta	636 Kcal; 89 g CH; 30 g Ptn; 17 g Lip;
5ª Feira	Suco de fruta Cookie de aveia	Arroz, feijão, lombinho assado, batata doce corada, couve à mineira.	605 Kcal; 85 g CH; 30g Ptn; 15 g Lip;
6ª Feira	Leite de soja batido c/ fruta Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, guisado de frango, jardineira de legumes. Fruta	562 Kcal; 99 g CH; 34 g Ptn; 28 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

AGOSTO
26 à 30

Cardápio Pré, Fundamental – 2024 – HORÁRIO INTEGRAL				
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com preparado de morango, Biscoito de sal	Arroz, feijão, Polenta ao molho de carne moída, salada de abóbora c/ cheiro verde.	Leite batido c/ fruta e aveia	766 Kcal; 119 g CH; 28 g Ptn; 19 g Lip;
3ª Feira	Leite batido com fruta e aveia.	Arroz, feijão, filé de tilápia ao forno, Purê misto, salada de alface c/ tomate. Fruta	Suco de fruta Pão de queijo	724 Kcal; 119 g CH; 28 g Ptn; 19 g Lip;
4ª Feira	Leite com achocolatado, Biscoito de maisena	Arroz carreteiro, tutu de feijão c/ ovos cozidos, salada girassol. Fruta	Fruta c/ aveia	779 Kcal; 118 g CH; 29 g Ptn; 20 g Lip;
5ª Feira	Suco de fruta Binaguinha c/ margarina	Arroz, feijão, lombinho assado, batata doce corada, couve à mineira.	Leite c/ preparado de morango Biscoito	786 Kcal; 111 g CH; 35 g Ptn; 21 g Lip;
6ª Feira	Leite batido c/ fruta Bolo de fubá	Arroz, feijão, guisado de frango, jardineira de legumes. Fruta	Fruta c/ aveia	794 Kcal; 99 g CH; 34 g Ptn; 28 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	