



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

JULHO

01 à 05

Cardápio Pré, Fundamental e EJA - 2024			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com achocolatado Biscoito	Arroz, feijão, carne moída, Purê de inhame.	634 Kcal; 102 g CH; 31 g Ptn; 12 g Lip;
3ª Feira	Mingau de Aveia ou Vitamina de aveia c/ fruta	Arroz, feijão, lombinho de porco assado, quibebe de abóbora, salada de alface c/ tomate. Fruta	701 Kcal; 101 g CH; 35 g Ptn; 18 g Lip;
4ª Feira	Canjica	Arroz, feijão, isca de fígado acebolado, polenta, couve refogada.	746 Kcal; 103 g CH; 33 g Ptn; 22 g Lip;
5ª Feira	Leite batido c/ fruta, Biscoito	Risoto de carne c/ cenoura e abobrinha, feijão, salada de beterraba. Fruta	753 Kcal; 117 g CH; 36 g Ptn; 16 g Lip;
6ª Feira	Suco de fruta Bolo de laranja	Sopa de legumes c/ carne e macarrão Fruta	713 Kcal; 95 g CH; 44 g Ptn; 17 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
01 à 05

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 Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, carne moída, Purê de inhame (sem leite).	561 Kcal; 94 g CH; 22 g Ptn; 10 g Lip;
3ª Feira	Suco de fruta c/ cenoura Cookie de aveia	Arroz, feijão, lombinho de porco assado, quibebe de abóbora, salada de alface c/ tomate. Fruta	581 Kcal; 108 g CH; 22 g Ptn; 6 g Lip;
4ª Feira	Salada de frutas c/ aveia	Arroz, feijão, isca de fígado acebolado, polenta, couve refogada.	559 Kcal; 75 g CH; 27 g Ptn; 16 g Lip;
5ª Feira	Suco de fruta Biscoito sem lactose	Risoto de carne c/ cenoura e abobrinha, feijão, salada de beterraba. Fruta	563 Kcal; 96 g CH; 25g Ptn; 8 g Lip;
6ª Feira	Suco de soja Cookie de aveia	Sopa de legumes c/ carne e macarrão 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

JULHO
01 à 05

Cardápio Pré, Fundamental – 2024 - HORÁRIO INTEGRAL				
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com achocolatado Biscoito	Arroz, feijão, carne moída, Purê de inhame.	Fruta c/ aveia	639 Kcal; 100 g CH; 23 g Ptn; 15 g Lip;
3ª Feira	Mingau de Aveia ou Vitamina de aveia c/ fruta	Arroz, feijão, lombinho de porco assado, quibebe de abóbora, salada de alface c/ tomate. Fruta	Leite c/ café Biscoito	773 Kcal; 120 g CH; 31 g Ptn; 18 g Lip;
4ª Feira	Canjica	Arroz, feijão, isca de carne acebolada, polenta, couve refogada.	Suco de fruta Biscoito	730 Kcal; 89 g CH; 29 g Ptn; 28 g Lip;
5ª Feira	Leite com café, Biscoito	Risoto de carne c/ cenoura e abobrinha, feijão, salada de beterraba. Fruta	Salada de frutas c/ aveia	773 Kcal; 101 g CH; 36 g Ptn; 24 g Lip
6ª Feira	Suco de fruta Bolo de laranja	Sopa de legumes c/ carne e macarrão Fruta	Leite batido c/ fruta e aveia	772 Kcal; 134 g CH; 25 g Ptn; 14 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
22 à 26

Cardápio Pré, Fundamental e EJA - 2024			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com achocolatado, Biscoito de sal	Espaguete a bolonhesa, feijão, cenoura sauté. Fruta	634 Kcal; 102 g CH; 31 g Ptn; 12 g Lip;
3ª Feira	Mingau de Aveia	Arroz, feijão, lombinho assado, Couve-flor ao molho branco, Salada de alface c/tomate.	774 Kcal; 115 g CH; 36 g Ptn; 19 g Lip;
4ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz c/ cenoura, feijão, estrogonofe de frango, batata sauté. Fruta	685 Kcal; 85 g CH; 33 g Ptn; 23 g Lip;
5ª Feira	Salada de fruta c/ aveia	Arroz, feijão, carne guisada, Farofa de cenoura, couve à mineira.	589 Kcal; 89 g CH; 27 g Ptn; 13 g Lip;
6ª Feira	Mingau de maisena	Sopa de legumes com carne e macarrão. Fruta	713 Kcal; 95 g CH; 44 g Ptn; 17 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 22 à 26

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 Biscoito sem lactose	Espaguete a bolonhesa, feijão, cenoura sauté. Fruta	561 Kcal; 94 g CH; 22 g Ptn; 10 g Lip;
3ª Feira	Mingau de aveia c/ leite de soja	Arroz, feijão, lombinho assado, Couve-flor cozida, Salada de alface c/tomate.	563 Kcal; 96 g CH; 25g Ptn; 8 g Lip;
4ª Feira	Leite de soja batido c/ fruta Biscoito sem lactose	Arroz c/ cenoura, feijão, isca de frango, batata sauté. Fruta	549 Kcal; 72 g CH; 27g Ptn; 16 g Lip;
5ª Feira	Salada de fruta c/ aveia	Arroz, feijão, carne guisada, Farofa de cenoura, couve à mineira.	589 Kcal; 89 g CH; 27 g Ptn; 13 g Lip;
6ª Feira	Suco de soja Cookie de aveia	Sopa de legumes c/ carne e macarrão Fruta	563 Kcal; 96 g CH; 25g 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

JULHO
22 à 26

Cardápio Pré, Fundamental – 2024 - HORÁRIO INTEGRAL				
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com achocolatado, Biscoito de sal	Espaguete a bolonhesa, feijão, cenoura sauté. Fruta	Vitamina de fruta c/ aveia	574 Kcal; 91 g CH; 22 g Ptn; 13 g Lip;
3ª Feira	Mingau de Aveia	Arroz, feijão, lombinho assado, Couve-flor ao molho branco, Salada de alface c/tomate.	Fruta c/ aveia	773 Kcal; 120 g CH; 31 g Ptn; 18 g Lip;
4ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz c/ cenoura, feijão, estrogonofe de frango, batata sauté. Fruta	Suco de fruta Bolo de fubá	870 Kcal; 110 g CH; 36 g Ptn; 30 g Lip;
5ª Feira	Salada de fruta c/ aveia	Arroz, feijão, carne guisada, Farofa de cenoura, couve à mineira.	Leite c/ achocolatado Biscoito	767 Kcal; 107 g CH; 35 g Ptn; 21 g Lip;
6ª Feira	Mingau de maisena	Sopa de legumes com carne e macarrão. Fruta	Fruta c/ aveia	786 Kcal; 93g Cho; 37g Ptn; 29g 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	

