



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

SETEMBRO/
OUTUBRO

30 à 04

Cardápio Pré, Fundamental e EJA - 2024			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com preparado de morango, Biscoito	Arroz, feijão, Polenta ao molho de carne moída, cenoura sauté.	725 Kcal; 101 g CH; 33 g Ptn; 21 g Lip;
3ª Feira	Vitamina de aveia c/ fruta	Arroz c/ brócolis, feijão, filé de tilápia ao forno, purê misto. Fruta	733 kcal; 102 g CH; 32 g Ptn; 22 g Lip
4ª Feira	Suco de fruta Pão de queijo	Arroz carreteiro, tutu de feijão c/ ovos cozidos, salada de alface c/ tomate. Fruta	684 Kcal; 112 g CH; 35 g Ptn; 11 g Lip;
5ª Feira	Canjica	Arroz, feijão, lombinho assado, batata doce corada, mix verde.	707 Kcal; 106 g CH; 37 g Ptn; 23 g Lip;
6ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	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	
Magda Elaine Sayão Capute	300301-0	



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

STEMBRO/
OUTUBRO

30 à 04

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, 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 c/ brócolis, feijão, filé de tilápia ao forno, purê misto (sem leite). 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 de alface c/ tomate. 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, mix verde.	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

SETEMBRO/
OUTUBRO

30 à 04

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	Vitamina de aveia c/ fruta	Arroz c brócolis, feijão, filé de tilápia ao forno, purê misto. Fruta	Suco de fruta Biscoito	724 Kcal; 119 g CH; 28 g Ptn; 19 g Lip;
4ª Feira	Suco de fruta Pão de queijo	Arroz carreteiro, tutu de feijão c/ ovos cozidos, salada de alface c/ tomate. Fruta	Fruta c/ aveia	779 Kcal; 118 g CH; 29 g Ptn; 20 g Lip;
5ª Feira	Canjica	Arroz, feijão, lombinho assado, batata doce corada, mix verde.	Leite c/ achocolatado Biscoito	786 Kcal; 111 g CH; 35 g Ptn; 21 g Lip;
6ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	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	



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

OUTUBRO
07 à 11

Cardápio Pré, Fundamental e EJA - 2024			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com achocolatado, Biscoito	Arroz colorido, feijão, Ovos mexidos, quibebe de abóbora.	589 Kcal; 71 g CH; 26 g Ptn; 21 g Lip;
3ª Feira	Leite batido c/ fruta e aveia	Arroz, feijão, lombinho assado, quibebe de abóbora, salada de alface c/ tomate. Fruta	750 Kcal; 111g CH; 50 g Ptn; 30 g Lip;
4ª Feira	Suco de fruta, Bisnaguinha c/ margarina	Arroz, feijão, isca de fígado acebolado, polenta, couve à mineira. Fruta	870 Kcal; 129 g CH; 34 g Ptn; 23 g Lip;
5ª Feira	Smothie de maracujá c/ banana Cooockie de aveia	Arroz, feijão, carne de panela, salada de couve flor e cenoura.	654 Kcal; 102 g CH; 30 g Ptn; 13 g Lip;
6ª Feira	Suco de fruta Bolo de cenoura	Arroz c/ cenoura, feijão, estrogonofe de frango, batata sauté. Fruta	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.

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

OUTUBRO
07 à 11

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 leite/lactose	Arroz colorido, feijão, Ovos mexidos, quibebe de abóbora.	495 Kcal; 70 g CH; 21 g Ptn; 14 g Lip;
3ª Feira	Leite de soja batido com fruta e aveia	Arroz, feijão, lombinho assado, quibebe de abóbora, salada de alface c/ tomate. Fruta	647 Kcal; 115 g CH; 52g Ptn; 30 g Lip;
4ª Feira	Suco de fruta, Biscoito sem leite/lactose	Arroz, feijão, isca de fígado acebolado, polenta, couve à mineira. Fruta	630 Kcal; 130 g CH; 32g Ptn; 19 g Lip;
5ª Feira	Leite de soja batido com fruta Cookie de aveia	Arroz, feijão, carne de panela, salada de couve flor e cenoura.	640 Kcal; 97 g CH; 29 g Ptn; 18 g Lip;
6ª Feira	Suco de fruta, Biscoito sem leite/lactose	Arroz c/ cenoura, feijão, estrogonofe de frango, batata sauté. Fruta	596 Kcal; 119 g CH; 38g Ptn; 29 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	



Cardápio Pré, Fundamental – 2024 - HORÁRIO INTEGRAL				
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com achocolatado, Biscoito	Arroz colorido, feijão, Ovos mexidos, quibebe de abóbora.	Fruta c/ aveia	948 Kcal; 140 g CH; 37 g Ptn; 26 g Lip;
3ª Feira	Leite batido c/ fruta e aveia	Arroz, feijão, lombinho assado, quibebe de abóbora, salada de alface c/ tomate. Fruta	Suco de fruta Biscoito	1018 Kcal; 141 g CH; 42 g Ptn; 31 g Lip;
4ª Feira	Suco de fruta, Bisnaguinha c/ margarina	Arroz, feijão, isca de fígado acebolado, polenta, couve à mineira. Fruta	logurte c/ fruta	1049 Kcal; 151 g CH; 42 g Ptn; 30 g Lip;
5ª Feira	Smothie de maracujá c/ banana Cookie de aveia	Arroz, feijão, carne de panela, salada de couve flor e cenoura.	Fruta assada c/ aveia e canela	1038 Kcal; 170 g CH; 47 g Ptn; 18 g Lip;
6ª Feira	Suco de fruta Bolo de cenoura	Arroz c/ cenoura, feijão, estrogonofe de frango, batata sauté. Fruta	Suco de fruta Pipoca	1082 Kcal; 149g Cho; 38g Ptn; 36g 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

OUTUBRO
14 à 18

Cardápio Pré, Fundamental e EJA - 2024			
DIAS	DESJEJUM/LANCHE	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	PONTO FACULTATIVO		
3ª Feira	PONTO FACULTATIVO		
4ª Feira	Leite com achocolatado, Biscoito	Arroz, feijão, ovos mexidos, purê de inhame, salada de alface e tomate. FRUTA	580 Kcal; 75 g CH; 26 g Ptn; 19 g Lip;
5ª Feira	Canjica	Arroz, feijão, carne guisada, abóbora cozida, salada girassol.	740 kcal; 131 g CH; 26 g Ptn; 12 g Lip;
6ª Feira	Leite batido com fruta Biscoito	Risoto de frango, feijão, salada de couve flor c/ tomate. 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

OUTUBRO

14 à 18

Cardápio Pré, Fundamental e EJA – 2024 – ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE OU ALERGIA AO LEITE			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	PONTO FACULTATIVO		
3ª Feira	PONTO FACULTATIVO		
4ª Feira	Suco de soja Aipim cozido	Arroz, feijão c/ couve, ovos mexidos, purê de inhame (sem leite), salada de alface e tomate. FRUTA	590 Kcal; 88 g CH; 22 g Ptn; 16 g Lip;
5ª Feira	Leite de soja batido c/ fruta, Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, carne guisada, abóbora cozida, salada girassol.	680 Kcal; 94 g CH; 35g Ptn; 17 g Lip;
6ª Feira	Suco de fruta Cookie de aveia	Risoto de frango, feijão, salada de couve flor c/ tomate. FRUTA	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.

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

OUTUBRO

14 à 18

Cardápio Pré, Fundamental – 2024 – HORÁRIO INTEGRAL				
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	Informação Nutricional
2ª Feira	PONTO FACULTATIVO			
3ª Feira	PONTO FACULTATIVO			
4ª Feira	Leite com achocolatado, Biscoito	Arroz, feijão, ovos mexidos, purê de inhame, salada de alface e tomate. FRUTA	Suco de fruta Cookie de aveia	721 Kcal; 137 g CH; 35 g Ptn; 22 g Lip;
5ª Feira	Canjica	Arroz, feijão, carne guisada, abóbora cozida, salada girassol.	logurte c/ fruta	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. FRUTA	Suco de fruta Bolo de banana	777 Kcal; 105 g CH; 30 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

OUTUBRO
21 à 25

Cardápio Pré, Fundamental e EJA - 2024			
DIAS	DESJEJUM/LANCHE	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com achocolatado, Biscoito	Arroz, feijão, Omelete de legumes. Fruta	596 kcal; 80 g CH; 22 g Ptn; 20 g Lip;
3ª Feira	Vitamina de aveia c/ fruta	Arroz c/ cenoura, feijão, Carne ensopada com batata e espinafre.	526 kcal; 68 g CH; 27 g Ptn; 15 g Lip;
4ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz, feijão, tirinha de fígado, Purê misto, couve refogada. Fruta	542 Kcal; 77 g CH; 24 g Ptn; 14 g Lip;
5ª Feira	Suco de fruta Bisnaguinha c/ margarina	Arroz, feijão, Bobó de frango, salada de alface com tomate.	560 kcal; 75 g CH; 22 g Ptn; 18 g Lip;
6ª Feira	Leite batido c/ fruta Bolo de banana	Espaguete à bolonhesa, feijão, salada tricolor. Fruta	572 kcal; 78 g CH; 23 g Ptn; 18 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

OUTUBRO
21 à 25

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. Fruta	492 Kcal; 80 g CH; 22 g Ptn; 20 g Lip;
3ª Feira	Vitamina de aveia c/ leite de soja	Arroz c/ cenoura, feijão, Carne ensopada com batata e espinafre.	486 Kcal; 63 g CH; 27 g Ptn; 13 g Lip;
4ª Feira	Leite de soja batido c/ fruta Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, tirinha de fígado, Purê misto (sem leite), couve refogada. Fruta	441 Kcal; 64 g CH; 22 g Ptn; 10 g Lip;
5ª Feira	Suco de fruta Cookie de aveia	Arroz, feijão, Bobó de frango, salada de alface com tomate.	467 Kcal; 69 g CH; 21g Ptn; 11 g Lip;
6ª Feira	Leite de soja batido c/ fruta Bolo de banana	Espaguete à bolonhesa, feijão, salada tricolor. Fruta	520 Kcal; 73 g CH; 21 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

OUTUBRO

21 à 25

Cardápio Pré, Fundamental – 2024 – HORÁRIO INTEGRAL				
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com achocolatado, Biscoito	Arroz, feijão, Omelete de legumes. Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia	690 Kcal; 80 g CH; 22 g Ptn; 20 g Lip;
3ª Feira	Vitamina de aveia c/ fruta	Arroz c/ cenoura, feijão, Carne ensopada com batata e espinafre.	iogurte c/ fruta	641 Kcal; 88 g CH; 35 g Ptn; 15 g Lip;
4ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz, feijão, tirinha de fígado, Purê misto, couve refogada. Fruta	Fruta c/ aveia	626 Kcal; 94 g CH; 26 g Ptn; 15 g Lip;
5ª Feira	Suco de fruta Bisnaguinha c/ margarina	Arroz, feijão, Bobó de frango, salada de alface com tomate.	Leite c/ preparado de morango Biscoito	659 Kcal; 89 g CH; 23 g Ptn; 23 g Lip;
6ª Feira	Leite batido c/ fruta Bolo de banana	Espaguete à bolonhesa, feijão, salada tricolor. Fruta	Suco de fruta Bisnaguinha c/ margarina	704 Kcal; 99 g CH; 25 g Ptn; 22 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

OUTUBRO/ NOVEMBRO
29 à 01

Cardápio Pré, Fundamental e EJA - 2024			
DIAS	DESJEJUM/LANCHE	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	FERIADO		
3ª Feira	Leite com preparado de morango, Biscoito de sal	Arroz, feijão, Polenta ao molho de carne moída, salada de beterraba c/ cheiro verde. Fruta	525 Kcal; 81 g CH; 19 g Ptn; 13 g Lip;
4ª Feira	Suco de fruta Bisnaguinha c/ margarina	Arroz carreteiro, tutu de feijão c/ ovos cozidos, salada de alface c/ tomate. Fruta	592 Kcal; 77 g CH; 24 g Ptn; 14 g Lip;
5ª Feira	Leite batido com fruta e aveia.	Arroz, feijão, filé de tilápia ao molho c/ batata, creme de espinafre. Fruta	556 kcal; 83 g CH; 25 g Ptn; 13 g Lip
6ª Feira	Suco de fruta Bolo de fubá	Arroz, feijão, iscas de frango, jardineira de legumes.	670 Kcal; 82 g CH; 30 g Ptn; 24 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

OUTUBRO/
NOVEMBRO
29 à 01

Cardápio Pré, Fundamental e EJA – 2024 – ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE OU ALERGIA AO LEITE			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	FERIADO		
3ª Feira	Suco de soja, Batata doce cozida	Arroz, feijão, Polenta ao molho de carne moída, salada de beterraba c/ cheiro verde. Fruta	507 Kcal; 89 g CH; 17 g Ptn; 8 g Lip;
4ª Feira	Suco de fruta Biscoito sem lactose	Arroz carreteiro, tutu de feijão c/ ovos cozidos, salada de alface c/ tomate. Fruta	521 Kcal; 84 g CH; 17 g Ptn; 12 g Lip;
5ª Feira	Leite de soja batido c/ fruta e aveia	Arroz, feijão, filé de tilápia ao molho c/ batata, espinafre refogado. Fruta	551 Kcal; 85 g CH; 26 g Ptn; 11 g Lip;
6ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, iscas de frango, jardineira de legumes.	580 Kcal; 83 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	



Cardápio Pré, Fundamental – 2024 – HORÁRIO INTEGRAL				
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	Informação Nutricional
2ª Feira	FERIADO			
3ª Feira	Leite com preparado de morango, Biscoito de sal	Arroz, feijão, Polenta ao molho de carne moída, salada de beterraba c/ cheiro verde. Fruta	Leite batido c/ fruta e aveia	886 Kcal; 137 g CH; 31 g Ptn; 23 g Lip;
4ª Feira	Suco de fruta Bisnaguinha c/ margarina	Arroz carreteiro, tutu de feijão c/ ovos cozidos, salada alface c/ tomate. Fruta	logurte	770 Kcal; 121 g CH; 24 g Ptn; 20 g Lip;
5ª Feira	Leite batido com fruta e aveia.	Arroz, feijão, filé de tilápia ao molho c/ batata, creme de espinafre. Fruta	Suco de fruta Pão de queijo	820 Kcal; 115 g CH; 29 g Ptn; 26 g Lip;
6ª Feira	Suco de fruta Bolo de fubá	Arroz, feijão, iscas de frango, jardineira de legumes.	Leite batido c/ fruta e aveia	822 Kcal; 104 g CH; 35 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	