



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

NOVEMBRO

04 à 08

Cardápio Pré, Fundamental e EJA - 2024			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com achocolatado, Biscoito	Arroz com vagem, feijão, carne moída, quibebe de abóbora. Fruta	857 Kcal; 115 g CH; 36 g Ptn; 28 g Lip
3ª Feira	Canjica	Arroz, feijão, lombinho, Abobrinha gratinada, salada de alface c/ cenoura. Fruta	750 Kcal; 110 g CH; 34 g Ptn; 19 g Lip;
4ª Feira	Leite batido com fruta	Arroz, feijão, tirinha de fígado acebolada, polenta, couve à mineira.	716 Kcal; 114 g CH; 33 g Ptn; 14 g Lip;
5ª Feira	Suco de fruta Biscoito	Arroz c/cenoura, feijão, estrogonofe de carne, batata sauté Fruta	725 Kcal; 101 g CH; 33 g Ptn; 21 g Lip;
6ª Feira	Smothie de maracujá c/ banana	Risoto de frango, feijão, salada de couve flor.	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	
Magda Elaine Sayão Capute	300301-0	



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

NOVEMBRO

04 à 08

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 com vagem, feijão, carne moída, quibebe de abóbora. Fruta	602 Kcal; 108 g CH; 20 g Ptn; 9 g Lip;
3ª Feira	Mingau de aveia c/ leite de soja	Arroz, feijão, lombinho, Abobrinha gratinada, salada de alface c/ cenoura. Fruta	587 Kcal; 84 g CH; 26 g Ptn; 15 g Lip;
4ª Feira	Leite de soja batido c/ fruta Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, tirinha de fígado acebolada, polenta, couve à mineira.	636 Kcal; 89 g CH; 30 g Ptn; 17 g Lip;
5ª Feira	Suco de fruta Cookie de aveia	Arroz c/cenoura, feijão, estrogonofe de carne, batata sauté Fruta	605 Kcal; 85 g CH; 30g Ptn; 15 g Lip;
6ª Feira	Leite de soja batido c/ fruta Biscoito sem lactose	Risoto de frango, feijão, salada de couve flor.	562 Kcal; 99 g CH; 34 g Ptn; 28 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

NOVEMBRO

04 à 08

Cardápio Pré, Fundamental – 2024 - HORÁRIO INTEGRAL				
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com achocolatado, Biscoito	Arroz com vagem, feijão, carne moída, quibebe de abóbora. Fruta	Leite batido c/ fruta e aveia	766 Kcal; 119 g CH; 28 g Ptn; 19 g Lip;
3ª Feira	Canjica	Arroz, feijão, lombinho, Abobrinha gratinada, salada de alface c/ cenoura. Fruta	Suco de fruta Biscoito	724 Kcal; 119 g CH; 28 g Ptn; 19 g Lip;
4ª Feira	Leite batido com fruta	Arroz, feijão, tirinha de fígado acebolada, polenta, couve à mineira.	Fruta c/ aveia	779 Kcal; 118 g CH; 29 g Ptn; 20 g Lip;
5ª Feira	Suco de fruta Biscoito	Arroz c/cenoura, feijão, estrogonofe de carne, batata sauté Fruta	Leite c/ preparado de morango Biscoito	786 Kcal; 111 g CH; 35 g Ptn; 21 g Lip;
6ª Feira	Smothie de maracujá c/ banana	Risoto de frango, feijão, salada de couve flor.	Fruta c/ aveia	794 Kcal; 99 g CH; 34 g Ptn; 28 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 preparado de morango, Biscoito	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	Suco de fruta Bisnaguinha c/ margarina	Arroz, feijão, lombinho, farofa de couve c/ ovos, salada de alface e tomate. FRUTA	807 Kcal; 111 g CH; 44 g Ptn; 21 g Lip;
5ª Feira	Canjica	Arroz, feijão, carne guisada, quibebe de abóbora, salada girassol. FRUTA	740 kcal; 131 g CH; 26 g Ptn; 12 g Lip;
6ª Feira	FERIADO		

*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

NOVEMBRO

11 à 14

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 couve c/ ovos, salada de alface 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. FRUTA	680 Kcal; 94 g CH; 35g Ptn; 17 g Lip;
6ª Feira	FERIADO		

*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

NOVEMBRO

11 à 14

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	Suco de fruta Bisnaguinha c/ margarina	Arroz, feijão, lombinho, farofa de couve c/ ovos, salada de alface 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	Fruta c/ aveia	663 Kcal; 67 g CH; 30 g Ptn; 16 g Lip;
6ª Feira	FERIADO			

*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

NOVEMBRO

25 à 29

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, Batata doce corada, couve refogada. Fruta	570 Kcal; 89 g CH; 34 g Ptn; 23 g Lip;
5ª Feira	Suco de fruta Bisnaguinha c/ margarina	Arroz, feijão, Bobó de frango, salada de alface com tomate. Fruta	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

NOVEMBRO
25 à 29

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, 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. Fruta	486 Kcal; 63 g CH; 27 g Ptn; 13 g Lip;
4ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	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 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

NOVEMBRO
25 à 29

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, 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 Bisnaguinha c/ margarina	Arroz, feijão, Bobó de frango, salada de alface com tomate. Fruta	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;

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