



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

DEZEMBRO
02 à 06

Cardápio Fundamental, Pré e EJA - 2024			
DIAS	DESJEJUM ou LANCHE	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com achocolatado, Biscoito de maisena	Arroz, feijão, ovos mexidos c/ cheiro verde, quibebe de abóbora.	753 Kcal; 117 g CH; 36 g Ptn; 16 g Lip;
3ª Feira	Leite batido com fruta e aveia	Arroz c/ cenoura, feijão, lombinho de porco, farofa de couve. Fruta	768 Kcal; 102 g CH; 41 g Ptn; 22 g Lip
4ª Feira	Canjica	Arroz, feijão, Frango à caçadora, salada girassol. Fruta	701 Kcal; 101 g CH; 35 g Ptn; 18 g Lip;
5ª Feira	Suco de fruta Ovos mexidos	Arroz c/ brócolis, feijão, filé de tilápia ao molho, batata sauté. Fruta	746 Kcal; 112 g CH; 24 g Ptn; 22 g Lip;
6ª Feira	Leite c/ preparado de morango Biscoito	Arroz carreteiro, tutu de feijão, salada couve flor e cenoura ralada.	757 Kcal; 111g Cho; 29g Ptn; 21g 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

DEZEMBRO

02 à 06

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, ovos mexidos c/ cheiro verde, quibebe de abóbora.	602 Kcal; 108 g CH; 20 g Ptn; 9 g Lip;
3ª Feira	Leite de soja batido c/ aveia e fruta	Arroz c/ cenoura, feijão, lombinho de porco, farofa de couve. Fruta	587 Kcal; 84 g CH; 26 g Ptn; 15 g Lip;
4ª Feira	Suco de soja Cookie de aveia	Arroz, feijão, Frango à caçadora, salada girassol. Fruta	636 Kcal; 89 g CH; 30 g Ptn; 17 g Lip;
5ª Feira	Suco de fruta Ovos mexidos	Arroz c/ brócolis, feijão, filé de tilápia ao molho, batata sauté. Fruta	605 Kcal; 85 g CH; 30g Ptn; 15 g Lip;
6ª Feira	Leite de soja batido c/ fruta Biscoito sem lactose	Arroz carreteiro, tutu de feijão, salada couve flor e cenoura ralada.	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	



Cardápio Pré, Fundamental – 2024 - HORÁRIO INTEGRAL				
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com achocolatado, Biscoito de maisena	Arroz, feijão, ovos mexidos c/ cheiro verde, quibebe de abóbora.	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 c/ cenoura, feijão, lombinho de porco, farofa de couve. Fruta	Suco de fruta Biscoito	724 Kcal; 119 g CH; 28 g Ptn; 19 g Lip;
4ª Feira	Canjica	Arroz, feijão, Frango à caçadora, salada girassol. Fruta	Fruta c/ aveia	779 Kcal; 118 g CH; 29 g Ptn; 20 g Lip;
5ª Feira	Suco de fruta Ovos mexidos	Arroz c/ brócolis, feijão, filé de tilápia ao molho, batata sauté. Fruta	Leite c/ preparado de morango Biscoito	786 Kcal; 111 g CH; 35 g Ptn; 21 g Lip;
6ª Feira	Leite c/ preparado de morango Biscoito	Arroz carreteiro, tutu de feijão, salada couve flor e cenoura ralada.	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

DEZEMBRO

09 à 13

Cardápio Pré, Fundamental e EJA - 2024			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com preparado de morango, Biscoito	Arroz, feijão, omelete de forno c/ legumes, saladinha de tomate. Fruta	589 Kcal; 71 g CH; 26 g Ptn; 21 g Lip;
3ª Feira	Leite batido c/ fruta e aveia	Arroz, feijão, Bolo de batata c/ carne moída, 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 c/ cenoura, feijão, strogonofe de frango, batata sauté. Fruta	870 Kcal; 129 g CH; 34 g Ptn; 23 g Lip;
5ª Feira	Smothie de banana Biscoito	Arroz, feijão, filé de tilápia ao forno c/ cenouras, creme de espinafre. Fruta	654 Kcal; 102 g CH; 30 g Ptn; 13 g Lip;
6ª Feira	Suco de fruta Bolo de cenoura	Arroz primavera, feijão, lombinho assado, farofa de cenoura e ovos.	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

DEZEMBRO

09 à 13

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, feijão, omelete de forno c/ legumes, saladinha de tomate. Fruta	495 Kcal; 70 g CH; 21 g Ptn; 14 g Lip;
3ª Feira	Leite de soja batido com fruta e aveia	Arroz, feijão, Bolo de batata c/ carne moída, 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 c/ cenoura, feijão, strogonofe de frango, batata sauté. Fruta	630 Kcal; 130 g CH; 32g Ptn; 19 g Lip;
5ª Feira	Leite de soja batido com fruta Cookie de aveia	Arroz, feijão, filé de tilápia ao forno c/ cenouras, creme de espinafre. Fruta	640 Kcal; 97 g CH; 29 g Ptn; 18 g Lip;
6ª Feira	Suco de fruta, Biscoito sem leite/lactose	Arroz primavera, feijão, lombinho assado, farofa de cenoura e ovos.	596 Kcal; 119 g CH; 38g Ptn; 29 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 – 2024 - HORÁRIO INTEGRAL				
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com achocolatado, Biscoito	Arroz, feijão, omelete de forno c/ legumes, saladinha de tomate. Fruta	Fruta c/ aveia	948 Kcal; 140 g CH; 37 g Ptn; 26 g Lip;
3ª Feira	Leite batido c/ fruta e aveia	Arroz, feijão, Bolo de batata c/ carne moída, 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 c/ cenoura, feijão, strogonofe de frango, batata sauté. Fruta	iogurte 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, filé de tilápia ao forno c/ cenouras, creme de espinafre. Fruta	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 primavera, feijão, lombinho assado, farofa de cenoura e ovos.	Suco de fruta Pipoca	1082 Kcal; 149g Cho; 38g Ptn; 36g 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	