



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

FEVEREIRO

10 à 14

Cardápio Pré, Fundamental e EJA - 2025			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com preparado de morango, Biscoito salgado	Espaguete ao sugo, ovos cozidos, feijão, Salada de abóbora c/ cheiro verde. Fruta	703 Kcal; 91g CH; 40 g Ptn; 19,7g Lip;
3ª Feira	Leite batido com fruta e aveia	Arroz, feijão, carne de panela c/ Batata, cenoura e agrião.	708 Kcal; 94 g CH; 49 g Ptn; 14 g Lip;
4ª Feira	Leite com achocolatado, Biscoito rosquinha	Risoto de frango, feijão, Salada de alface e tomate. Fruta	737 Kcal; 112 g CH; 32 g Ptn; 18 g Lip;
5ª Feira	Smoothie de maracujá (Leite, maracujá e banana congelada)	Arroz c/ brócolis, feijão, filé de tilápia ao molho, purê de batata.	700 Kcal; 87 g CH; 47 g Ptn; 18 g Lip;
6ª Feira	Leite batido com fruta Biscoito doce	Arroz c/ cenoura, feijão, carne moída ao molho, abobrinha gratinada. Fruta	737 Kcal; 88 g CH; 46 g Ptn; 22 g Lip;

Nutricionista Responsável pela Elaboração	Matrícula	Assinatura
Luciana de Jesus Santos	101626-1	
Secretária Municipal de Educação	Matrícula	Assinatura
Rita de Cássia de Freitas Carneiro Chantal	301995-0	



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

FEVEREIRO

17 à 21

Cardápio Pré, Fundamental e EJA - 2025			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com preparado de morango, Bisnaguinha c/ margarina	Arroz, Feijão, ovos mexidos, salada tricolor. Fruta	501 Kcal; 75 g CH; 21 g Ptn; 13 g Lip;
3ª Feira	Suco natural de maracujá, Biscoito doce	Arroz, feijão, carne guisada salada girassol.	533 Kcal; 84 g CH; 21 g Ptn; 14 g Lip;
4ª Feira	Leite batido com fruta e aveia	Arroz c/ cenoura, feijão, lombinho assado, Salada de couve flor c/ tomate. Fruta	685 Kcal; 82 g CH; 38 g Ptn; 22 g Lip;
5ª Feira	Suco natural de goiaba, Biscoito salgado	Arroz, feijão, Frango à caçadora, salada de alface c/ tomate.	671 Kcal; 111 g CH; 27g Ptn; 12 g Lip;
6ª Feira	Leite com achocolatado, Biscoito rosquinha	Espaguete a bolonhesa, feijão. salada de vagem c/ cenoura. Fruta	641 Kcal; 87 g CH; 24 g Ptn; 21 g Lip;

OBS.: ALUNOS COM ALERGIA A CARNE DE PORCO E CHOCOLATE: SUBSTITUIR LOMBINHO POR FRANGO E ACHOCOLATADO POR LEITE BATIDO C/ FRUTA!

Nutricionista Responsável pela Elaboração	Matrícula	Assinatura
Luciana de Jesus Santos	101626-1	
Secretária Municipal de Educação	Matrícula	Assinatura
Rita de Cássia de Freitas Carneiro Chantal	301995-0	



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

FEVEREIRO

17 à 21

Cardápio Pré, Fundamental e EJA – 2025 – ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE OU ALERGIA AO LEITE			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite sem lactose batido c/ fruta, Biscoito sem lactose	Arroz, Feijão, ovos mexidos, salada tricolor. Fruta	761 Kcal; 122 g CH; 33 g Ptn; 15 g Lip
3ª Feira	Suco natural de maracujá, Aipim cozido	Arroz, feijão, carne guisada salada girassol.	820 Kcal; 117 g CH; 35 g Ptn; 23 g Lip
4ª Feira	Leite sem lactose batido com fruta e aveia	Arroz c/ cenoura, feijão, lombinho assado, Salada de couve flor c/ tomate. Fruta	853 Kcal; 88 g CH; 45 g Ptn; 35 g Lip
5ª Feira	Suco natural de goiaba, Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, Frango à caçadora, salada de alface c/ tomate.	735 kcal; 104 g CH; 38 g Ptn; 18 g Lip
6ª Feira	Leite batido c/ fruta, Cocckie de aveia	Espaguete a bolonhesa, feijão. salada de vagem c/ cenoura. Fruta	701 Kcal; 101 g CH; 21 g Ptn; 13 g Lip

Nutricionista Responsável pela Elaboração	Matrícula	Assinatura
Luciana de Jesus Santos	101626-1	
Secretária Municipal de Educação	Matrícula	Assinatura
Rita de Cássia de Freitas Carneiro Chantal	301995-0	



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

FEVEREIRO

17 à 21

Cardápio Pré, Fundamental e EJA – 2025 – ESPECIAL PARA DIABETES			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite batido c/ fruta Bisnaguinha c/ margarina	Arroz, Feijão, ovos mexidos, salada tricolor. Fruta	600 Kcal; 77 g CH; 29 g Ptn; 19 g Lip;
3ª Feira	Suco natural de maracujá, Biscoito salgado	Arroz, feijão, carne guisada salada girassol.	603 Kcal; 90 g CH; 29 g Ptn; 14 g Lip
4ª Feira	Leite batido com fruta e aveia	Arroz c/ cenoura, feijão, lombinho assado, Salada de couve flor c/ tomate. Fruta	689 Kcal; 103 g CH; 33 g Ptn; 16 g Lip
5ª Feira	Suco natural de goiaba, Biscoito salgado	Arroz, feijão, Frango à caçadora, salada de alface c/ tomate.	668 Kcal; 85 g CH; 37 g Ptn; 20 g Lip
6ª Feira	Leite com achocolatado, Biscoito salgado	Espaguete a bolonhesa, feijão. salada de vagem c/ cenoura. Fruta	794 Kcal; 76 g CH; 38 g Ptn; 37 g Lip;

OBS: Usar adoçante nas preparações. Não usar açúcar!!

Nutricionista Responsável pela Elaboração	Matrícula	Assinatura
Luciana de Jesus Santos	101626-1	
Secretária Municipal de Educação	Matrícula	Assinatura
Rita de Cássia de Freitas Carneiro Chantal	301995-0	



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

FEVEREIRO

17 à 21

Cardápio Pré, Fundamental – 2025 - HORÁRIO INTEGRAL				
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite com preparado de morango, Bisnaguinha c/ margarina	Arroz, Feijão, ovos mexidos, salada tricolor. Fruta	Suco de fruta Biscoito	938 Kcal; 139g CH; 44 g Ptn; 23g Lip;
3ª Feira	Suco natural de maracujá, Biscoito doce	Arroz, feijão, carne guisada salada girassol.	Leite batido c/ fruta e aveia	908 Kcal; 134 g CH; 54 g Ptn; 19 g Lip;
4ª Feira	Leite batido com fruta e aveia	Arroz c/ cenoura, feijão, lombinho assado, Salada de couve flor c/ tomate. Fruta	iogurte	966 Kcal; 142 g CH; 51 g Ptn; 23 g Lip;
5ª Feira	Suco natural de goiaba, Biscoito salgado	Arroz, feijão, Frango à caçadora, salada de alface c/ tomate.	Salada de frutas	937 Kcal; 130 g CH; 56 g Ptn; 22 g Lip;
6ª Feira	Leite com achocolatado, Biscoito rosquinha	Espaguete a bolonhesa, feijão. salada de vagem c/ cenoura. Fruta	Suco de fruta Biscoito	914 Kcal; 124 g CH; 50 g Ptn; 24 g Lip;

Nutricionista Responsável pela Elaboração	Matrícula	Assinatura
Luciana de Jesus Santos	101626-1	
Secretária Municipal de Educação	Matrícula	Assinatura
Rita de Cássia de Freitas Carneiro Chantal	301995-0	



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

FEVEREIRO
24 à 28

CARDÁPIO PRÉ, FUNDAMENTAL e EJA - 2025			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite batido c/ fruta, Biscoito maisena	Arroz, feijão, carne moída c/ batata, salada de beterraba c/ cheiro verde.	609 Kcal; 87 g CH; 25 g Ptn; 17 g Lip;
3ª Feira	Suco de fruta, Biscoito salgado	Arroz, feijão, frango guisado, cenoura sauté, couve à mineira. Fruta	601 Kcal; 93 g CH; 23 g Ptn; 14 g Lip;
4ª Feira	Salada de frutas (2 frutas ou mais)	Arroz, feijão, Carne Brasileira, salada de alface c/ tomate.	528 Kcal; 76 g CH; 27 g Ptn; 12 g Lip;
5ª Feira	Leite c/ preparado de morango Biscoito rosquinha	Arroz c/ cenoura, feijão, almôndegas, Farofa de banana, salada de tomate. Fruta	681 Kcal; 78 g CH; 34 g Ptn; 25 g Lip;
6ª Feira	Salada de frutas c/ aveia	Risoto de frango, feijão, salada girassol (repolho e milho). Fruta	682 Kcal; 116 g CH; 26 g Ptn; 12 g Lip;

Nutricionista Responsável pela Elaboração	Matrícula	Assinatura
Luciana de Jesus Santos	101626-1	
Secretária Municipal de Educação	Matrícula	Assinatura
Rita de Cássia de Freitas Carneiro Chantal	301995-0	



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

FEVEREIRO
24 à 28

CARDÁPIO PRÉ, FUNDAMENTAL e EJA – 2025 – 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, carne moída c/ batata, salada de beterraba c/ cheiro verde.	733 kcal; 102 g CH; 32 g Ptn; 22 g Lip
3ª Feira	Suco de fruta, Batata doce cozida	Arroz, feijão, frango guisado, cenoura sauté, couve à mineira. Fruta	756 kcal; 106 g CH; 38 g Ptn; 20 g Lip
4ª Feira	Salada de frutas (2 frutas ou mais)	Arroz, feijão, Carne Brasileira, salada de alface c/ tomate.	708 kcal; 91 g CH; 33 g Ptn; 12 g Lip
5ª Feira	Suco de soja batido c/ fruta Biscoito sem lactose	Arroz c/ cenoura, feijão, almôndegas, Farofa de banana, salada de tomate. Fruta	740 kcal; 131 g CH; 26 g Ptn; 12 g Lip
6ª Feira	Salada de frutas c/ aveia	Risoto de frango, feijão, salada girassol (repolho e milho). Fruta	626 kcal; 87 g CH; 26 g Ptn; 19 g Lip

Nutricionista Responsável pela Elaboração	Matrícula	Assinatura
Luciana de Jesus Santos	101626-1	
Secretária Municipal de Educação	Matrícula	Assinatura
Rita de Cássia de Freitas Carneiro Chantal	301995-0	



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

FEVEREIRO
24 à 28

CARDÁPIO PRÉ, FUNDAMENTAL e EJA – 2025 – ESPECIAL PARA DIABETES			
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite batido c/ fruta, Biscoito	Arroz, feijão, carne moída c/ batata, salada de beterraba c/ cheiro verde.	700 Kcal; 77 g CH; 29 g Ptn; 19 g Lip
3ª Feira	Suco de fruta, Biscoito salgado	Arroz, feijão, frango guisado, cenoura sauté, couve à mineira. Fruta	703 Kcal; 90 g CH; 29 g Ptn; 14 g Lip
4ª Feira	Salada de frutas (2 frutas ou mais)	Arroz, feijão, Carne Brasileira, salada de alface c/ tomate.	789 Kcal; 103 g CH; 33 g Ptn; 16 g Lip
5ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz c/ cenoura, feijão, almôndegas, Farofa de banana, salada de tomate. Fruta	768 Kcal; 85 g CH; 37 g Ptn; 20 g Lip
6ª Feira	Salada de frutas c/ aveia	Risoto de frango, feijão, salada girassol (repolho e milho). Fruta	794 Kcal; 76 g CH; 38 g Ptn; 37 g Lip

OBS: Usar adoçante nas preparações. Não usar açúcar!!

Nutricionista Responsável pela Elaboração	Matrícula	Assinatura
Luciana de Jesus Santos	101626-1	
Secretária Municipal de Educação	Matrícula	Assinatura
Rita de Cássia de Freitas Carneiro Chantal	301995-0	



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

FEVEREIRO

24 à 28

CARDÁPIO PRÉ, FUNDAMENTAL - 2025 - HORÁRIO INTEGRAL

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite batido c/ fruta, Biscoito maisena	Arroz, feijão, carne moída c/ batata, salada de beterraba c/ cheiro verde.	Suco de fruta Cookie de aveia	979 Kcal; 154 g CH; 28 g Ptn; 23 g Lip;
3ª Feira	Suco de fruta, Biscoito salgado	Arroz, feijão, frango guisado, cenoura sauté, couve à mineira. Fruta	Leite batido c/ fruta e aveia	895 Kcal; 135 g CH; 34 g Ptn; 23 g Lip;
4ª Feira	Salada de frutas (2 frutas ou mais)	Arroz, feijão, Carne Brasileira, salada de alface c/ tomate.	Leite c/ preparado de morango Biscoito	877 Kcal; 122 g CH; 39 g Ptn; 25 g Lip;
5ª Feira	Leite c/ preparado de morango Biscoito rosquinha	Arroz c/ cenoura, feijão, almôndegas, Farofa de banana, salada de tomate. Fruta	Suco de fruta Bisnaguinha	841 Kcal; 110 g CH; 38 g Ptn; 27 g Lip;
6ª Feira	Salada de frutas c/ aveia	Risoto de frango, feijão, salada girassol (repolho e milho). Fruta	Suco de fruta Pipoca	957 Kcal; 156 g CH; 33 g Ptn; 21 g Lip;

Nutricionista Responsável pela Elaboração	Matrícula	Assinatura
Luciana de Jesus Santos	101626-1	
Secretária Municipal de Educação	Matrícula	Assinatura
Rita de Cássia de Freitas Carneiro Chantal	301995-0	