



CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2024

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Mingau de aveia c/ fruta	Arroz, feijão, Filé de tilápia ao molho, purê misto. Fruta	Leite batido c/ cereal e fruta	Vaca atolada	743 Kcal; 113g Cho; 35g Ptn; 16g Lip; 429mg Ca; 7mg Fe; 86mg VitC; 383mcg VitA
3ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Espaguete a bolonhesa, feijão, salada de abóbora, mix verde. Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia	Sopa de legumes c/ carne.	733 Kcal; 115g Cho; 31g Ptn; 16g Lip; 384mg Ca; 6mg Fe; 86mg VitC; 2.760mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta Aipim cozido	Arroz, feijão, Quibe de forno recheado, saladinha de alface e tomate e cenoura raladinha.	Canjica	Sopa de abóbora c/ carne e macarrão	711 Kcal; 103g Cho; 29g Ptn; 20g Lip; 359mg Ca; 4mg Fe; 40mg VitC; 228mcg VitA
5ª Feira	Mingau de maisena	Arroz c/ cenoura, feijão, almôndegas ao molho, batata doce corada. Fruta	Suco de fruta Biscoito	Sopa de inhame c/ carne.	785 Kcal; 105g Cho; 32g Ptn; 25g Lip; 355mg Ca; 10mg Fe; 87mg VitC; 554mcg VitA
6ª Feira	Leite batido c/ cereal e fruta	Arroz, feijão, escalopinho de carne, seleta de legumes. Fruta	Suco de fruta Bolinha de aipim	Sopa de legumes c/ carne.	794 Kcal; 112g Cho; 38g Ptn; 19g Lip; 354mg Ca; 9mg Fe; 83mg VitC; 506mcg VitA

Obs.: Crianças menores de 3 anos não adicionar açúcar nas preparações.

Cardápio sujeito a 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

JUNHO

03 à 07

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2024 – ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE OU ALERGIA AO LEITE

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Mingau de aveia e fruta c/ suco de soja	Arroz, feijão, Filé de tilápia ao molho, purê misto (sem leite). Fruta	Suco de soja Fruta	Vaca atolada	770 Kcal; 131g Cho; 33g Ptn; 11g Lip; 132mg Ca; 7mg Fe; 66mg VitC; 148mcg VitA
3ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Espaguete a bolonhesa, feijão, salada de abóbora, mix verde. Fruta	Suco de laranja c/ couve Cookie de aveia	Sopa de legumes c/ carne	786 Kcal; 128g Cho; 32g Ptn; 15g Lip; 154mg Ca; 6mg Fe; 41mg VitC; 3.482mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta Aipim cozido	Arroz, feijão, Quibe de forno recheado, saladinha de alface e tomate e cenoura raladinha.	Frutinha assada c/ aveia	Sopa de abóbora c/ carne e macarrão	741 Kcal; 111g Cho; 29g Ptn; 19g Lip; 202mg Ca; 4mg Fe; 46mg VitC; 231mcg VitA
5ª Feira	Suco de soja Cookie de aveia	Arroz c/ cenoura, feijão, almôndegas ao molho, batata doce corada. Fruta	Suco de fruta Biscoito sem lactose	Sopa de inhame c/ carne.	737 Kcal; 121g Cho; 29g Ptn; 14g Lip; 161mg Ca; 4mg Fe; 64mg VitC; 1.347mcg VitA
6ª Feira	Suco de soja Fruta	Arroz, feijão, escalopinho de carne, seleta de legumes. Fruta	Suco de fruta c/ couve Bolinha de aipim sem queijo	Sopa de legumes c/ carne	791 Kcal; 95g Cho; 32g Ptn; 27g Lip; 122mg Ca; 8mg Fe; 100mg VitC; 1.195mcg VitA

Obs.: Crianças menores de 3 anos não adicionar açúcar nas preparações.

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

JUNHO

10 à 14

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2024

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite batido c/ fruta e aveia Biscoito	Espaguete a bolonhesa, feijão, saladinha de beterraba c/ cheiro verde.	Frutinha assada c/ aveia	Sopa de abóbora c/ carne e massinha	782 Kcal; 109g Cho; 29g Ptn; 25g Lip; 386mg Ca; 4mg Fe; 15mg VitC; 414mcg VitA
3ª Feira	Mingau de cereais c/ fruta	Arroz c/ brócolis, feijão, filé de tilápia ao forno c /tomate e pimentão e batatas. Fruta	Suco de fruta Aipim cozido	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	765 Kcal; 135g Cho; 26g Ptn; 13g Lip; 399mg Ca; 8mg Fe; 83mg VitC; 400mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta Cookie de aveia	Arroz, feijão, polenta ao molho de carne, couve à mineira. Fruta	Vitamina de frutas	Sopa de inhame c/ carne	739 Kcal; 109g Cho; 31g Ptn; 19g Lip; 365mg Ca; 3mg Fe; 94mg VitC; 277mcg VitA
5ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz c/ cenoura, feijão, carne assada, purê de batata baroa.	Arroz doce	Sopa de massinha c/ carne e legumes	734 Kcal; 106g Cho; 31g Ptn; 20g Lip; 384mg Ca; 3mg Fe; 23mg VitC; 256mcg VitA
6ª Feira	Mingau de maisena	Arroz, feijão, Bolo de batata c/ carne moída, saladinha de chuchu c/ cenoura. Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia	Polenta ao molho de carne moída	754 Kcal; 114g Cho; 30g Ptn; 19g Lip; 351mg Ca; 4mg Fe; 118mg VitC; 224mcg VitA

Obs.: Crianças menores de 3 anos não adicionar açúcar nas preparações.

Cardápio sujeito a 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 CRECHE – 1 à 3 anos -2024 - ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE OU ALERGIA AO LEITE

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Suco de soja batido c/ fruta Biscoito sem lactose	Espaguete a bolonhesa, feijão, saladinha de beterraba c/ cheiro verde.	Frutinha assada c/ aveia	Sopa de abóbora c/ carne e massinha	713 Kcal; 102g Cho; 30g Ptn; 20g Lip; 124mg Ca; 4mg Fe; 17mg VitC; 371mcg VitA
3ª Feira	Suco de soja Fruta	Arroz c/ brócolis, feijão, filé de tilápia ao forno c /tomate e pimentão e batatas. Fruta	Suco de fruta Aipim cozido	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	785 Kcal; 152g Cho; 23g Ptn; 9g Lip; 117mg Ca; 7mg Fe; 89mg VitC; 146mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta c/ couve Cookie de aveia	Arroz, feijão, polenta ao molho de carne, couve à mineira. Fruta	Suco de soja Biscoito sem lactose	Sopa de inhame c/ carne	729 Kcal; 109g Cho; 32g Ptn; 18g Lip; 216mg Ca; 4mg Fe; 96mg VitC; 222mcg VitA
5ª Feira	Suco de soja batido c/ fruta Biscoito sem lactose	Arroz c/ cenoura, feijão, carne assada purê de batata baroa (sem leite).	Frutinha assada c/ aveia	Sopa de massinha c/ carne e legumes	731 Kcal; 108g Cho; 33g Ptn; 17g Lip; 131mg Ca; 4mg Fe; 25mg VitC; 199mcg VitA
6ª Feira	Suco de fruta c/ couve Aipim cozido	Arroz, feijão, Batata c/ carne moída, saladinha de beterraba c/ cenoura. Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia	Polenta ao molho de carne moída	723 Kcal; 114g Cho; 29g Ptn; 16g Lip; 149mg Ca; 4mg Fe; 118mg VitC; 152mcg VitA

Obs.: Crianças menores de 3 anos não adicionar açúcar nas preparações.

Cardápio sujeito a 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

JUNHO

17 à 21

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2024

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Mingau de aveia c/ canela	Arroz, feijão, Torta de queijo c/ legumes. Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia	Vaca atolada	723 Kcal; 110g Cho; 32g Ptn; 17g Lip; 402mg Ca; 3mg Fe; 72mg VitC; 206mcg VitA
3ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz, feijão, isca de carne acebolada, quibebe de abóbora, mix verde. Fruta	Suco de fruta Aipim cozido	Sopa de carne c/ legumes.	744 Kcal; 114g Cho; 28g Ptn; 19g Lip; 356mg Ca; 6mg Fe; 92mg VitC; 2.795mcg VitA
4ª Feira	Leite batido c/ fruta e cereal	Arroz, feijão, Escondidinho de aipim c/ carne moída, salada de acelga e tomate e cenoura raladinha.	Suco de fruta Biscoito	Sopa de abóbora c/ carne e massinha	707 Kcal; 111g Cho; 36g Ptn; 20g Lip; 429mg Ca; 6mg Fe; 86mg VitC; 4.379mcg VitA
5ª Feira	Suco de fruta Cookie de aveia	Arroz colorido, feijão, filé de tilápia assado, creme de espinafre. Fruta	Mingau de maisena	Sopa de carne c/ legumes.	750 Kcal; 109g Cho; 30g Ptn; 24g Lip; 397mg Ca; 7mg Fe; 102mg VitC; 425mcg VitA
6ª Feira	Vitamina de fruta c/ aveia	Arroz c/ cenoura, feijão, Escalopinho de carne, batata doce corada. Fruta	Suco de fruta Bolinha de aipim	Sopa de carne c/ macarrão e legumes.	735 Kcal; 100g Cho; 37g Ptn; 20g Lip; 366mg Ca; 4mg Fe; 71mg VitC; 487mcg VitA

Obs.: Crianças menores de 3 anos não adicionar açúcar nas preparações.

Cardápio sujeito a 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

JUNHO

17 à 21

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2024 - ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE OU ALERGIA AO LEITE

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Suco de soja batido c/ fruta Aipim cozido	Arroz, feijão, Torta de queijo c/ legumes. Fruta	Suco de fruta c/ couve Cookie de aveia	Vaca atolada	711 Kcal; 112g Cho; 31g Ptn; 14g Lip; 147mg Ca; 3mg Fe; 75mg VitC; 141mcg VitA
3ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, isca de carne acebolada, quibebe de abóbora, mix verde. Fruta	Suco de fruta c/ cenoura Aipim cozido	Sopa de carne c/ legumes.	704 Kcal; 111g Cho; 29g Ptn; 15g Lip; 180mg Ca; 7mg Fe; 103mg VitC; 3.130mcg VitA
4ª Feira	Suco de soja batido c/ fruta e aveia	Arroz, feijão, Escondidinho de aipim c/ carne moída, salada de acelga e tomate e cenoura raladinha.	Suco de soja Biscoito sem lactose	Sopa de abóbora c/ carne e massinha	720 Kcal; 107g Cho; 29g Ptn; 19g Lip; 187mg Ca; 4mg Fe; 55mg VitC; 1.173mcg VitA
5ª Feira	Suco de fruta c/ couve Cookie de aveia	Arroz colorido, feijão, filé de tilápia assado, creme de espinafre. Fruta	Frutinha c/ aveia	Sopa de carne c/ legumes.	724 Kcal; 100g Cho; 39g Ptn; 18g Lip; 237mg Ca; 5mg Fe; 99mg VitC; 196mcg VitA
6ª Feira	Suco de soja batido c/ fruta Biscoito	Arroz c/ cenoura, feijão, Escalopinho de carne, batata doce corada. Fruta	Suco de fruta Bolinha de aipim	Sopa de carne c/ macarrão e legumes.	767 Kcal; 116g Cho; 37g Ptn; 17g Lip; 205mg Ca; 5mg Fe; 82mg VitC; 430mcg VitA

Obs.: Crianças menores de 3 anos não adicionar açúcar nas preparações.

Cardápio sujeito a 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

JUNHO

24 à 28

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2024

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito de sal	Arroz, feijão, filé de tilápia ao molho com batatas e cenouras.	Frutinha assada c/ aveia	Vaca atolada	741 Kcal; 103g Cho; 30g Ptn; 22g Lip; 386mg Ca; 5mg Fe; 12mg VitC; 223mcg VitA
3ª Feira	Mingau de cereais	Arroz colorido, feijão, carne assada, couve flor ao molho branco. Fruta	Suco de fruta Bolo de fubá	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	768 Kcal; 117g Cho; 28g Ptn; 20g Lip; 299mg Ca; 3mg Fe; 114mg VitC; 213mcg VitA
4ª Feira	Suco de laranja c/ cenoura Aipim cozido	Arroz, feijão, polenta ao molho de carne moída, salada de alface c/ tomate. Fruta	Leite batido c/ fruta Cookie de aveia	Sopa de abóbora c/ carne e macarrão	783 Kcal; 94g Cho; 24g Ptn; 13g Lip; 365mg Ca; 3mg Fe; 21mg VitC; 139mcg VitA
5ª Feira	Vitamina de aveia c/ fruta	Arroz c/ cenoura, feijão, hambúrguer de carne moída, purê de mandioquinha.	Frutinha assada c/ aveia	Sopa de massinha c/ carne e legumes	754 Kcal; 111g Cho; 34g Ptn; 18g Lip; 384mg Ca; 5mg Fe; 98mg VitC; 277mcg VitA
6ª Feira	Mingau de maisena	Arroz, feijão, carne guisada, jardineira de legumes. Fruta	Suco de fruta Biscoito doce	Sopa de inhame c/ carne	791 Kcal; 117g Cho; 34g Ptn; 20g Lip; 331mg Ca; 4mg Fe; 92mg VitC; 212mcg VitA

Obs.: Crianças menores de 3 anos não adicionar açúcar nas preparações.

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

JUNHO

24 à 28

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2024 - ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE OU ALERGIA AO LEITE

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Suco de laranja c/ couve Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, filé de tilápia ao molho com batatas e cenouras.	Frutinha assada c/ aveia	Vaca atolada	724 Kcal; 109g Cho; 30g Ptn; 18g Lip; 131mg Ca; 4mg Fe; 19mg VitC; 1256mcg VitA
3ª Feira	Suco de soja Cookie de aveia	Arroz colorido, feijão, carne assada, salada de couve flor c/ tomate. Fruta	Suco de laranja c/ mamão Pão sem lactose	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	751 Kcal; 126g Cho; 27g Ptn; 15g Lip; 121mg Ca; 7mg Fe; 128mg VitC; 160mcg VitA
4ª Feira	Suco de laranja c/ cenoura Aipim cozido	Arroz, feijão, polenta ao molho de carne moída, salada de alface c/ tomate. Fruta	Suco de soja Biscoito sem lactose	Sopa de abóbora c/ carne e macarrão	725 Kcal; 109g Cho; 34g Ptn; 16g Lip; 161mg Ca; 9mg Fe; 34mg VitC; 930mcg VitA
5ª Feira	Suco de soja Cookie de aveia	Arroz c/ cenoura, feijão, hambúrguer de carne moída, purê de mandioquinha (sem leite).	Suco de fruta Pão sem lactose	Sopa de massinha c/ carne e legumes	757 Kcal; 125g Cho; 30g Ptn; 14g Lip; 132mg Ca; 7mg Fe; 103mg VitC; 191mcg VitA
6ª Feira	Suco de laranja c/ couve Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, carne guisada, jardineira de legumes. Fruta	Frutinha assada c/ aveia	Sopa de inhame c/ carne	748 Kcal; 118g Cho; 36g Ptn; 14g Lip; 151mg Ca; 5mg Fe; 50mg VitC; 1197mcg VitA

Obs.: Crianças menores de 3 anos não adicionar açúcar nas preparações.

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

