



**CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2024**

<b>DIAS</b>	<b>DESJEJUM</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>LANCHE</b>	<b>JANTAR</b>	<b>Informação Nutricional</b>
2ª Feira	Mingau de aveia	Arroz, tutu de feijão, carne moída c/ cenoura. <b>Fruta</b>	Suco de fruta Biscoito	Polenta ao molho de carne c/ espinafre.	753 Kcal; 104g Cho; 28g Ptn; 24g Lip; 257mg Ca; 4mg Fe; 80mg VitC; 344mcg VitA
3ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz, feijão, Vaca Atolada, Salada de acelga vinagrete. <b>Fruta</b>	Suco de laranja c/ cenoura Pão de queijo	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	849 Kcal; 101g Cho; 28g Ptn; 36g Lip; 308mg Ca; 3mg Fe; 46mg VitC; 221mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta Ovos mexidos	Arroz c/ cenoura, feijão, isca de lombinho acebolado, couve flor gratinada. <b>Fruta</b>	Leite batido c/ cereal	Canja de galinha	708 Kcal; 105g Cho; 27g Ptn; 22g Lip; 256mg Ca; 5mg Fe; 66mg VitC; 206mcg VitA
5ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz, feijão, Torta de sardinha, cenoura sauté.	Suco de fruta Cookie de banana	Sopa de massinha c/ carne e legumes	846 Kcal; 132g Cho; 28g Ptn; 22g Lip; 395mg Ca; 3mg Fe; 61mg VitC; 61mcg VitA
6ª Feira	Mingau de maisena	Macarrão ao molho de frango, feijão, saladinha bicolor. <b>Fruta</b>	Suco de fruta Bolo de cenoura	Canja de galinha	738 Kcal; 108g Cho; 35g Ptn; 17g Lip; 295mg Ca; 2mg Fe; 65mg VitC; 275mcg VitA

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

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



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

JULHO / AGOSTO

29 à 02

### 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 c/ leite em pó sem lactose	Arroz, tutu de feijão, carne moída c/ cenoura. <b>Fruta</b>	Frutinha c/ aveia	Polenta ao molho de carne c/ espinafre.	730 Kcal; 109g Cho; 30g Ptn; 19g Lip; 177mg Ca; 5mg Fe; 55mg VitC; 160mcg VitA
3ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, Vaca Atolada, Salada de acelga vinagrete. <b>Fruta</b>	Suco de laranja c/ couve Pão sem lactose	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	858 Kcal; 130g Cho; 26g Ptn; 25g Lip; 92mg Ca; 7mg Fe; 57mg VitC; 160mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta Ovos mexidos	Arroz c/ cenoura, feijão, isca de lombinho acebolado, couve flor gratinada. <b>Fruta</b>	Suco de soja Biscoito sem lactose	Canja de galinha	721 Kcal; 119g Cho; 25g Ptn; 15g Lip; 104mg Ca; 8mg Fe; 46mg VitC; 297mcg VitA
5ª Feira	Leite sem lactose batido c/ fruta Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, Torta de sardinha, cenoura sauté.	Suco de fruta Cookie de banana	Sopa de massinha c/ carne e legumes	713 Kcal; 97g Cho; 35g Ptn; 20g Lip; 242mg Ca; 6mg Fe; 77mg VitC; 402mcg VitA
6ª Feira	Mingau de maisena c/ leite em pó sem lactose	Macarrão ao molho de frango, feijão, saladinha bicolor. <b>Fruta</b>	Frutinha c/ aveia	Canja de galinha	733 Kcal; 108g Cho; 43g Ptn; 13g Lip; 203mg Ca; 4mg Fe; 46mg VitC; 189mcg VitA

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

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



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

AGOSTO

05 à 09

### CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2024

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	logurte c/ aveia e fruta	Arroz, feijão, omelete de queijo, saladinha de beterraba c/ cheiro verde. <b>Fruta</b>	Suco de fruta Pão caseiro c/ margarina	Canja de galinha	744 Kcal; 108g Cho; 34g Ptn; 19g Lip; 377mg Ca; 3mg Fe; 57mg VitC; 162mcg VitA
3ª Feira	Vitamina de aveia c/ fruta	Arroz c/ cenoura, feijão, quibe de forno, saladinha de alface c/ tomate. <b>Fruta</b>	Suco de fruta Bolo de banana	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	767 Kcal; 113g Cho; 29g Ptn; 26g Lip; 430mg Ca; 4mg Fe; 94mg VitC; 252mcg VitA
4ª Feira	Suco de laranja c/ mamão Crepioça	Arroz, feijão, Frango Brasileiro, salada de couve flor c/ tomate. <b>Fruta</b>	logurte c/ aveia e fruta	Caldo verde (batata, couve e carne)	724 Kcal; 110g Cho; 30g Ptn; 17g Lip; 436mg Ca; 3mg Fe; 66mg VitC; 766mcg VitA
5ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz c/ brócolis, feijão, filé de tilápia ao forno c/ tomate e pimentão e batatas.	Canjica	Canja de galinha	787 Kcal; 122g Cho; 30g Ptn; 19g Lip; 415mg Ca; 3mg Fe; 70mg VitC; 218mcg VitA
6ª Feira	Leite batido c/ cereal	Arroz, feijão, carne de panela, jardineira de legumes. <b>Fruta</b>	Suco de fruta Biscoito	Sopa de massinha c/ carne e legumes	751 Kcal; 118g Cho; 30g Ptn; 17g Lip; 407mg Ca; 8mg Fe; 109mg VitC; 400mcg VitA

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

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



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

AGOSTO

05 à 09

**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 Frutinha c/ aveia	Arroz, feijão, omelete, saladinha de beterraba c/ cheiro verde. <b>Fruta</b>	Suco de laranja c/ couve Pão sem lactose	Canja de galinha	739 Kcal; 116g Cho; 28g Ptn; 16g Lip; 155mg Ca; 4mg Fe; 49mg VitC; 148mcg VitA
3ª Feira	Vitamina de aveia c/ leite sem lactose e fruta	Arroz c/ cenoura, feijão, quibe de forno, saladinha de alface c/ tomate. <b>Fruta</b>	Suco de laranja c/ couve Cookie de aveia	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	774 Kcal; 104g Cho; 27g Ptn; 27g Lip; 303mg Ca; 4mg Fe; 98mg VitC; 226mcg VitA
4ª Feira	Suco de laranja c/ mamão Crepioça	Arroz, feijão, Frango Brasileiro, saladinha de couve flor c/ tomate. <b>Fruta</b>	Frutinha c/ aveia	Caldo verde (batata, couve e carne)	710 Kcal; 117g Cho; 33g Ptn; 13g Lip; 215mg Ca; 3mg Fe; 89mg VitC; 764mcg VitA
5ª Feira	Leite sem lactose batido c/ fruta Biscoito sem lactose	Arroz c/ brócolis, feijão, filé de tilápia ao forno c/ tomate e pimentão e batatas.	Suco de fruta c couve Pão sem lactose	Canja de galinha	786 Kcal; 102g Cho; 42g Ptn; 22g Lip; 225mg Ca; 6mg Fe; 77mg VitC; 898mcg VitA
6ª Feira	Suco de soja Frutinha c/ aveia	Arroz, feijão, carne de panela, jardineira de legumes. <b>Fruta</b>	Suco de fruta c/ couve Biscoito sem lactose	Sopa de massinha c/ carne e legumes	744 Kcal; 125g Cho; 32g Ptn; 12g Lip; 162mg Ca; 5mg Fe; 53mg VitC; 1537mcg VitA

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

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



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

AGOSTO

12 à 16

### CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2024

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Mingau de maisena	Arroz, feijão, torta de sardinha c/ legumes, saladinha de abóbora. <b>Fruta</b>	logurte c/ fruta e aveia	Canja de galinha	729 Kcal; 120g Cho; 27g Ptn; 21g Lip; 499mg Ca; 4mg Fe; 60mg VitC; 430mcg VitA
3ª Feira	Suco de fruta Ovos mexidos	Espaguete à bolonhesa, feijão, salada girassol. <b>Fruta</b>	Leite batido c/ fruta Biscoito	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	759 Kcal; 111g Cho; 32g Ptn; 20g Lip; 310mg Ca; 4mg Fe; 36mg VitC; 1241mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta Pão caseiro c/ margarina	Arroz, feijão, Strogonofinho de frango, saladinha de alface, tomate e cenoura ralada. <b>Fruta</b>	Arroz doce	Canja de galinha	755 Kcal; 99g Cho; 33g Ptn; 24g Lip; 351mg Ca; 3mg Fe; 119mg VitC; 221mcg VitA
5ª Feira	Vitamina de aveia c/ fruta	Arroz carreteiro, tutu de feijão, saladinha de couve flor c/ cenoura.	Suco de fruta Bolo de laranja	Sopa de massinha c/ carne e legumes	727 Kcal; 116g Cho; 28g Ptn; 16g Lip; 365mg Ca; 4mg Fe; 72mg VitC; 385mcg VitA
6ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz c/ cenoura, feijão, lombinho assado, creme de milho. <b>Fruta</b>	logurte c/ fruta e aveia	Canja de galinha	816 Kcal; 104g Cho; 37g Ptn; 27g Lip; 390mg Ca; 3mg Fe; 28mg VitC; 130mcg VitA

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

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



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

AGOSTO

12 à 16

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

<b>DIAS</b>	<b>DESJEJUM</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>LANCHE</b>	<b>JANTAR</b>	<b>Informação Nutricional</b>
2ª Feira	Suco de soja Fruta	Arroz, feijão, ovos mexidos c/ legumes, saladinha de abóbora. <b>Fruta</b>	Frutinha com aveia	Canja de galinha	739 Kcal; 108g Cho; 33g Ptn; 19g Lip; 198mg Ca; 5mg Fe; 18mg VitC; 170mcg VitA
3ª Feira	Suco de fruta Ovos mexidos	Espaguete à bolonhesa, feijão, salada girassol. <b>Fruta</b>	Leite de soja batido c fruta Biscoito sem lactose	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	753 Kcal; 93g Cho; 42g Ptn; 23g Lip; 258mg Ca; 7mg Fe; 40mg VitC; 940mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta c/ couve Pão sem lactose	Arroz, feijão, frango ensopadinho, saladinha de alface, tomate e cenoura ralada. <b>Fruta</b>	Suco de soja Crepioça	Canja de galinha	836 Kcal; 122g Cho; 36g Ptn; 22g Lip; 163mg Ca; 7mg Fe; 59mg VitC; 169mcg VitA
5ª Feira	Suco de soja Fruta	Arroz carreteiro, tutu de feijão, saladinha de couve flor c/ cenoura.	Suco de fruta Biscoito sem lactose	Sopa de massinha c/ carne e legumes	754 Kcal; 118g Cho; 32g Ptn; 16g Lip; 178mg Ca; 5mg Fe; 90mg VitC; 239mcg VitA
6ª Feira	Suco de fruta Biscoito sem lactose	Arroz c/ cenoura, feijão, lombinho assado, couve refogada. <b>Fruta</b>	Leite de soja batido c/ Frutinha e aveia	Canja de galinha	710 Kcal; 105g Cho; 32g Ptn; 17g Lip; 149mg Ca; 7mg Fe; 57mg VitC; 146mcg VitA

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

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



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

AGOSTO

19 à 23

### CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2024

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Mingau de aveia	Arroz, feijão, ovos mexidos c/ cheiro verde, cenoura sauté c/ espinafre. <b>Fruta</b>	Suco de fruta Pão caseiro c/ margarina	Canja de galinha	724 Kcal; 104g Cho; 30g Ptn; 20g Lip; 388mg Ca; 4mg Fe; 64mg VitC; 403mcg VitA
3ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz c/ brócolis, feijão, filé de tilápia ao molho, batata sauté.	Frutinha c/ aveia	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	755 Kcal; 112g Cho; 30g Ptn; 20g Lip; 267mg Ca; 3mg Fe; 87mg VitC; 284mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta Crepioça	Arroz, feijão, Nhoque de Inhame da Tia Elza ao molho de carne, salada de acelga vinagrete. <b>Fruta</b>	Canjica	Canja de galinha	715 Kcal; 113g Cho; 28g Ptn; 16g Lip; 350mg Ca; 3mg Fe; 67mg VitC; 218mcg VitA
5ª Feira	Leite batido c/ cereal Biscoito	Risoto de frango, feijão, abobrinha refogada.	Suco de fruta Pão de queijo	Sopa de massinha c/ carne e legumes	777 Kcal; 109g Cho; 30g Ptn; 24g Lip; 397mg Ca; 7mg Fe; 102mg VitC; 425mcg VitA
6ª Feira	Mingau de maisena	Arroz, feijão, Escondidinho de aipim c/ carne moída, saladinha de beterraba c/ cheiro verde. <b>Fruta</b>	Suco de fruta Bolo de cenoura	Canja de galinha	858 Kcal; 125g Cho; 31g Ptn; 25g Lip; 435mg Ca; 2mg Fe; 24mg VitC; 226mcg VitA

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

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



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

AGOSTO

19 à 23

### 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 Biscoito em lactose	Arroz, feijão, ovos mexidos c/ cheiro verde, cenoura sauté c/ espinafre. <b>Fruta</b>	Suco de fruta Pão caseiro sem lactose	Canja de galinha	776 Kcal; 117g Cho; 31g Ptn; 20g Lip; 167mg Ca; 4mg Fe; 41mg VitC; 338mcg VitA
3ª Feira	Suco de fruta Biscoito sem lactose	Arroz c/ brócolis, feijão, filé de tilápia ao molho, batata sauté.	Frutinha c/ aveia	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	732 Kcal; 115g Cho; 31g Ptn; 16g Lip; 157mg Ca; 4mg Fe; 109mg VitC; 293mcg VitA
4ª Feira	Suco de soja Crepioça	Arroz, feijão, Inhame cozido c/ carne, salada de acelga vinagrete. <b>Fruta</b>	Suco de fruta Biscoito sem lactose	Canja de galinha	766 Kcal; 126g Cho; 27g Ptn; 16g Lip; 215mg Ca; 6mg Fe; 75mg VitC; 201mcg VitA
5ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Risoto de frango, feijão, abobrinha refogada.	Suco de fruta Pão caseiro sem lactose	Sopa de massinha c/ carne e legumes	746 Kcal; 122g Cho; 32g Ptn; 13g Lip; 162mg Ca; 4mg Fe; 89mg VitC; 237mcg VitA
6ª Feira	Suco de soja	Arroz, feijão, carne moída com aipim, saladinha de beterraba c/ cheiro verde. <b>Fruta</b>	Suco de fruta Cookie de banana c/ aveia	Canja de galinha	788 Kcal; 110g Cho; 39g Ptn; 20g Lip; 171mg Ca; 4mg Fe; 40mg VitC; 93mcg VitA

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

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





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

AGOSTO

26 à 30

### CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2024

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Mingau de aveia c/ canela	Macarrão ao sugo, feijão, ovos cozidos, saladinha bicolor. <b>Fruta</b>	Suco de fruta Pão de queijo	Polenta ao molho de frango c/ espinafre.	762 Kcal; 97g Cho; 32g Ptn; 27g Lip; 351mg Ca; 4mg Fe; 69mg VitC; 235mcg VitA
3ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz c/ cenoura, feijão, lombinho assado, creme de espinafre.	Suco de laranja Omelete	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	794 Kcal; 100g Cho; 35g Ptn; 27g Lip; 440mg Ca; 6mg Fe; 67mg VitC; 319mcg VitA
4ª Feira	Mingau de maisena	Arroz, feijão, Hambúrguer de carne móida, purê misto, saladinha de alface c/ tomate. <b>Fruta</b>	Arroz doce	Canja de galinha	735 Kcal; 103g Cho; 35g Ptn; 20g Lip; 339mg Ca; 4mg Fe; 31mg VitC; 274mcg VitA
5ª Feira	Suco de fruta Ovos mexidos	Arroz, feijão, Frango à caçadora, mix verde.	Leite batido c/ fruta Cookie de banana c/ aveia	Sopa de abóbora c/ macarrão e frango.	753 Kcal; 90g Cho; 33g Ptn; 28g Lip; 337mg Ca; 4mg Fe; 40mg VitC; 1368mcg VitA
6ª Feira	Vitamina de fruta c/ aveia	Arroz, feijão, Torta de legumes c/ queijo, saladinha de couve flor c/ tomate. <b>Fruta</b>	Suco de fruta Bolo de beterraba	Sopa de massinha c/ carne e legumes	770 Kcal; 117g Cho; 26g Ptn; 21g Lip; 368mg Ca; 3mg Fe; 71mg VitC; 243mcg VitA

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

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



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

<b>DIAS</b>	<b>DESJEJUM</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>LANCHE</b>	<b>JANTAR</b>	<b>Informação Nutricional</b>
2ª Feira	Mingau de aveia c/ leite de soja	Macarrão ao sugo, feijão, ovos cozidos, saladinha bicolor. <b>Fruta</b>	Suco de fruta Pão sem lactose	Polenta ao molho de frango c/ espinafre.	793 Kcal; 118g Cho; 34g Ptn; 20g Lip; 201mg Ca; 5mg Fe; 68mg VitC; 184mcg VitA
3ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz c/ cenoura, feijão, lombinho assado, espinafre refogado.	Suco de laranja Omelete	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	723 Kcal; 94g Cho; 37g Ptn; 21g Lip; 367mg Ca; 8mg Fe; 68mg VitC; 353mcg VitA
4ª Feira	Suco de laranja c/ cenoura Ovos mexidos	Arroz, feijão, Hambúrguer de carne moída, purê misto (sem leite), saladinha de alface c/ tomate. <b>Fruta</b>	Suco de soja Biscoito sem lactose	Canja de galinha	734 Kcal; 108g Cho; 35g Ptn; 17g Lip; 162mg Ca; 9mg Fe; 41mg VitC; 169mcg VitA
5ª Feira	Mingau de maisena c/ leite de soja	Arroz, feijão, Frango à caçadora, mix verde.	Suco de fruta Cookie de banana c/ aveia	Sopa de abóbora c/ macarrão e frango.	730 Kcal; 90g Cho; 32g Ptn; 26g Lip; 213mg Ca; 5mg Fe; 40mg VitC; 1.308mcg VitA
6ª Feira	Vitamina de fruta c/ leite de soja	Arroz, feijão, ovos mexidos, saladinha de couve flor c/ tomate. <b>Fruta</b>	Suco de fruta Biscoito sem lactose	Sopa de massinha c/ carne e legumes	745 Kcal; 119g Cho; 25g Ptn; 18g Lip; 125mg Ca; 3mg Fe; 101mg VitC; 174mcg VitA

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

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