



CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2024

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Vitamina de aveia c/ fruta	Espaguete ao sugo, ovos cozidos, feijão, saladinha de chuchu c/ cheiro verde. Fruta	Canjica	Polenta ao molho de carne moída c/ espinafre.	708 Kcal; 98g Cho; 38g Ptn; 18g Lip; 98mg Ca; 5mg Fe; 39mg VitC; 215mcg VitA
3ª Feira	Leite batido c/ fruta e cereal	Arroz c/ cenoura, feijão, lombinho assado, batata sauté.	Frutinha	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	706 Kcal; 87g Cho; 36g Ptn; 23g Lip; 646mg Ca; 6mg Fe; 34mg VitC; 396mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta Biscoito c/ queijo	Arroz, feijão, abobrinha recheada c/ carne moída, salada de acelga, tomate.	Milk shake de banana	Canja de galinha	718 Kcal; 95g Cho; 95g Ptn; 32g Lip; 356mg Ca; 10mg Fe; 43mg VitC; 438mcg VitA
5ª Feira	Leite batido c/ fruta Cookie de aveia	Arroz, feijão, Frango Brasileiro, farofinha de ovos.	Frutinha	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	710 Kcal; 106g Cho; 34g Ptn; 16g Lip; 258mg Ca; 4mg Fe; 57mg VitC; 313mcg VitA
6ª Feira	Suco de fruta Biscoito	Arroz primavera, feijão, filé de tilápia grelhado, creme de espinafre. Fruta	Leite batido c/ fruta	Canja de galinha	712 Kcal; 115g Cho; 31g Ptn; 13g Lip; 384mg Ca; 7mg Fe; 120mg VitC; 407mcg 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

NOVEMBRO

04 à 08

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	Vitamina de aveia c/ fruta c/ leite de soja	Espaguete ao sugo, ovos cozidos, feijão, saladinha de chuchu c/ cheiro verde.	Frutinha	Polenta ao molho de carne moída c/ espinafre.	730 Kcal; 113g Cho; 36g Ptn; 14g Lip; 133mg Ca; 9mg Fe; 53mg VitC; 157mcg VitA
3ª Feira	Leite de soja batido c/ fruta Cookie	Arroz c/ cenoura, feijão, lombinho assado, batata sauté.	Frutinha	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	712 Kcal; 116g Cho; 31g Ptn; 13g Lip; 93mg Ca; 9mg Fe; 43mg VitC; 192mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, abobrinha recheada c/ carne moída, salada de acelga, tomate.	Banana assada c/ aveia	Canja de galinha	708 Kcal; 102g Cho; 29g Ptn; 19g Lip; 90mg Ca; 4mg Fe; 38mg VitC; 182mcg VitA
5ª Feira	Suco de soja batido c/ fruta Cookie de aveia	Arroz, feijão, Frango Brasileiro, farofinha de ovos.	Frutinha	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	714 Kcal; 116g Cho; 31g Ptn; 13g Lip; 104mg Ca; 8mg Fe; 70mg VitC; 252mcg VitA
6ª Feira	Suco de fruta Batata doce cozida	Arroz primavera, feijão, filé de tilápia grelhado, espinafre refogado. Fruta	Leite de soja batido c/ fruta	Canja de galinha.	712 Kcal; 115g Cho; 32g Ptn; 12g Lip; 211mg Ca; 8mg Fe; 118mg VitC; 426mcg 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	



CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2024

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz, feijão, Torta salgada de queijo, saladinha de beterraba c/ cheiro verde. Fruta	Frutinha	Canja de galinha	794 Kcal; 112g Cho; 32g Ptn; 14g Lip; 450mg Ca; 4mg Fe; 91mg VitC; 1213mcg VitA
3ª Feira	Vitamina de aveia	Arroz carreteiro, feijão, salada de alface, tomate e cenoura ralada.	Suco de fruta Biscoito	Sopa de legumes c/ carne e massinha	727 Kcal; 107g Cho; 31g Ptn; 18g Lip; 350mg Ca; 4mg Fe; 25mg VitC; 1302mcg VitA
4ª Feira	Leite batido c/ cereal e fruta	Arroz, feijão, hambúrguer de carne moída, mix colorido.	Frutinha	Canja de galinha	714 Kcal; 112g Cho; 30g Ptn; 15g Lip; 353mg Ca; 10mg Fe; 48mg VitC; 537mcg VitA
5ª Feira	Suco de fruta Pão de queijo	Arroz c/ cenoura, feijão, guisado de frango, purê de inhame. Fruta	Canjica	Sopa de legumes c/ carne e massinha	715 Kcal; 109g Cho; 29g Ptn; 17g Lip; 354mg Ca; 3mg Fe; 67mg VitC; 639mcg VitA
6ª Feira	FERIADO				

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

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

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite de soja batido c/ fruta Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, Torta salgada, saladinha de beterraba c/ cheiro verde. Fruta	Frutinha	Canja de galinha	712 Kcal; 123g Cho; 23g Ptn; 13g Lip; 178mg Ca; 8mg Fe; 80mg VitC; 71mcg VitA
3ª Feira	Vitamina de aveia c/ leite de soja Tapioca	Arroz carreteiro, feijão, salada de alface, tomate e cenoura ralada.	Suco de fruta Cookie de aveia	Sopa de legumes c/ carne e massinha	706 Kcal; 115g Cho; 23g Ptn; 16g Lip; 128mg Ca; 3mg Fe; 73mg VitC; 243mcg VitA
4ª Feira	Suco de soja Aipim cozido	Arroz, feijão, hambúrguer de carne moída, mix colorido.	Frutinha	Canja de galinha	732 Kcal; 134g Cho; 26g Ptn; 9g Lip; 160mg Ca; 4mg Fe; 100mg VitC; 254mcg VitA
5ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz c/ cenoura, feijão, guisado de frango, purê de inhame (sem leite). Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia	Sopa de legumes c/ carne e massinha	732 Kcal; 124g Cho; 28g Ptn; 13g Lip; 154mg Ca; 7mg Fe; 131mg VitC; 592mcg VitA
6ª Feira	FERIADO				

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

*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	101.626-1	
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 CRECHE – 1 à 3 anos -2024

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Vitamina de aveia	Arroz c/ cenoura, feijão, ovos mexidos, farofinha de banana. Fruta	Frutinha cozida ou assada	Canja de galinha.	708 Kcal; 104g Cho; 33g Ptn; 17g Lip; 361mg Ca; 3mg Fe; 34mg VitC; 408mcg VitA
3ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz, feijão, Rocambole de carne moída, espinafre refogado c/ cenoura. Fruta	Suco de fruta Bolo de laranja	Vaca atolada	774 Kcal; 105g Cho; 44g Ptn; 19g Lip; 389mg Ca; 5mg Fe; 57mg VitC; 244mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta Crepioça	Arroz, feijão, Nhoque à bolonhesa, salada de alface e tomate. Fruta	logurte batido c/ fruta	Sopa de massinha c/ carne e legumes	738 Kcal; 122g Cho; 26g Ptn; 15g Lip; 357mg Ca; 2mg Fe; 91mg VitC; 159mcg VitA
5ª Feira	Leite batido c/ cereal e fruta	Arroz, feijão, Filé de tilápia assada com batatas e cenouras. Fruta	Suco de fruta Biscoito	Canja de galinha	754 Kcal; 109g Cho; 33g Ptn; 20g Lip; 354mg Ca; 10mg Fe; 45mg VitC; 344mcg VitA
6ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz c/ vagem, feijão, Frango à caçadora.	Frutinha cozida ou assada	Sopa de massinha c/ carne e legumes	715 Kcal; 126g Cho; 22g Ptn; 13g Lip; 365mg Ca; 3mg Fe; 93mg VitC; 448mcg VitA

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

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

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Frutinha c/ aveia	Arroz c/ cenoura, feijão, ovos mexidos, farofinha de banana. Fruta	Frutinha cozida ou assada	Canja de galinha.	716 Kcal; 118g Cho; 29g Ptn; 13g Lip; 118mg Ca; 7mg Fe; 47mg VitC; 312mcg VitA
3ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, Rocambole de carne moída, espinafre refogado c/ cenoura. Fruta	Suco de fruta Bolo de laranja	Vaca atolada	723 Kcal; 108g Cho; 40g Ptn; 14g Lip; 123mg Ca; 9mg Fe; 70mg VitC; 184mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta Tapioca	Arroz, feijão, Nhoque à bolonhesa, salada de alface e tomate. Fruta	Frutinha c/ aveia	Sopa de massinha c/ carne e legumes	772 Kcal; 131g Cho; 26g Ptn; 15g Lip; 155mg Ca; 7mg Fe; 104mg VitC; 152mcg VitA
5ª Feira	Suco de soja Fruta	Arroz, feijão, Filé de tilápia assada com batatas e cenouras. Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia	Canja de galinha	730 Kcal; 121g Cho; 39g Ptn; 13g Lip; 119mg Ca; 9mg Fe; 55mg VitC; 91mcg VitA
6ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz c/ vagem, feijão, Frango à caçadora.	Frutinha cozida ou assada	Sopa de massinha c/ carne e legumes	720 Kcal; 138g Cho; 18g Ptn; 10g Lip; 128mg Ca; 7mg Fe; 110mg VitC; 491mcg VitA

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

*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	