



**CARDÁPIO PRÉ, FUNDAMENTAL SAGRADA FAMÍLIA – 2024**

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
<b>2ª Feira</b>	Vitamina de aveia c/ fruta	Macarrão a bolonhesa, feijão, saladinha bicolor. <b>Fruta</b>	Suco de fruta Biscoito	-	404 Kcal; 61g Cho; 21g Ptn; 7g Lip; 98mg Ca; 5mg Fe; 39mg VitC; 215mcg VitA
<b>3ª Feira</b>	Leite batido c/ cereal e fruta	Arroz, feijão, lombinho assado com batata corada, saladinha de alface c/ tomate.	<b>Frutinha</b>	-	392 Kcal; 44g Cho; 23g Ptn; 13g Lip; 646mg Ca; 6mg Fe; 34mg VitC; 396mcg VitA
<b>4ª Feira</b>	Suco de fruta Pão de queijo	Arroz c/ cenoura, feijão, Escondidinho de batata doce com frango, espinafre refogado <b>Fruta</b>	Leite batido c/ fruta Cookie de aveia	-	582 Kcal; 73g Cho; 26g Ptn; 20g Lip; 356mg Ca; 10mg Fe; 43mg VitC; 438mcg VitA
<b>5ª Feira</b>	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz carreteiro, tutu de feijão, salada de tomate e cenoura ralada.	<b>Frutinha</b>	-	577 Kcal; 85g Cho; 26g Ptn; 14g Lip; 258mg Ca; 4mg Fe; 57mg VitC; 313mcg VitA
<b>6ª Feira</b>	Suco de fruta Ovos mexidos	Arroz c/ brócolis, feijão, filé de tilápia ao molho, purê misto.	Canjica	-	477 Kcal; 71g Cho; 24g Ptn; 10g Lip; 384mg Ca; 7mg Fe; 120mg VitC; 407mcg 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.

<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**

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Vitamina de aveia c/ fruta c/ leite de soja	Macarrão a bolonhesa, feijão, saladinha bicolor. <b>Fruta</b>	Suco de fruta Biscoito sem lactose	Sopa de massinha com carne e legumes	722 Kcal; 129g Cho; 26g Ptn; 10g Lip; 112mg Ca; 8mg Fe; 78mg VitC; 26mcg VitA
3ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, lombinho assado com batata corada, saladinha de alface c/ tomate.	<b>Frutinha</b>	Canja de galinha	710 Kcal; 102g Cho; 29g Ptn; 20g Lip; 107mg Ca; 8mg Fe; 55mg VitC; 823mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta Biscoito sem lactose	Arroz c/ cenoura, feijão, Escondidinho de batata doce (sem leite) c/ frango, espinafre refogado. <b>Fruta</b>	Suco de soja Cookie de aveia	Sopa de massinha com carne e legumes.	745 Kcal; 124g Cho; 24g Ptn; 16g Lip; 178mg Ca; 7mg Fe; 113mg VitC; 746mcg VitA
5ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz carreteiro, tutu de feijão, salada de tomate e cenoura ralada.	<b>Frutinha</b>	Canja de galinha	714 Kcal; 115g Cho; 26g Ptn; 15g Lip; 124mg Ca; 9mg Fe; 77mg VitC; 373mcg VitA
6ª Feira	Suco de fruta Ovos mexidos	Arroz c/ brócolis, feijão, filé de tilápia ao molho, purê misto (sem leite).	Suco de soja Cookie de aveia	Sopa de massinha com 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.

<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**

<b>DIAS</b>	<b>DESJEJUM</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>LANCHE</b>	<b>JANTAR</b>	<b>Informação Nutricional</b>
2ª Feira	Leite batido com fruta Biscoito	Arroz, feijão, omelete de forno c/ legumes, saladinha de tomate. <b>Fruta</b>	Suco de fruta Cookie de aveia	Canja de galinha	775 Kcal; 122g Cho; 26g Ptn; 19g Lip; 408mg Ca; 3mg Fe; 89mg VitC; 166mcg VitA
3ª Feira	Suco de fruta Ovos mexidos	Arroz, feijão, Bolo de batata c/ carne molda, salada de acelga vinagrete. <b>Fruta</b>	Canjica	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	727 Kcal; 120g Cho; 24g Ptn; 14g Lip; 428mg Ca; 6mg Fe; 69mg VitC; 228mcg VitA
4ª Feira	Vitamina de aveia	Arroz c/ cenoura, feijão, strogonofe de frango, batata sauté. <b>Fruta</b>	Suco de fruta Bolo de laranja	Cachorro quente de forno (carne moída)	735 Kcal; 106g Cho; 41g Ptn; 15g Lip; 356mg Ca; 6mg Fe; 81mg VitC; 2.459mcg VitA
5ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz, feijão, filé de tilápia ao forno c/ cenouras, creme de espinafre. <b>Fruta</b>	Suco de fruta Crepioça	Sopa de legumes c/ carne e macarrão	736 Kcal; 103g Cho; 35g Ptn; 19g Lip; 330mg Ca; 4mg Fe; 96mg VitC; 258mcg VitA
6ª Feira	Leite batido c/ fruta e cereal	Arroz primavera, feijão, lombinho assado, farofa de cenoura e ovos.	Suco de fruta Pão de queijo	Torta de frango	720 Kcal; 115g Cho; 24g Ptn; 17g Lip; 371mg Ca; 7mg Fe; 97mg VitC; 367mcg 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.

<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

DEZEMBRO

09 à 13

### 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	Leite de soja batido com fruta Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, omelete de forno c/ legumes, saladinha de tomate. <b>Fruta</b>	Suco de fruta Cookie de aveia	Canja de galinha	718 Kcal; 124g Cho; 22g Ptn; 14g Lip; 193mg Ca; 6mg Fe; 106mg VitC; 110mcg VitA
3ª Feira	Suco de fruta Ovos mexidos	Arroz, feijão, Bolo de batata (sem leite) c/ carne moída, salada de acelga vinagrete. <b>Fruta</b>	Frutinha c/ aveia	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	712 Kcal; 118g Cho; 31g Ptn; 12g Lip; 130mg Ca; 5mg Fe; 80mg VitC; 232mcg VitA
4ª Feira	Vitamina de aveia c/ leite de soja	Arroz c/ cenoura, feijão, strogonofe de frango, batata sauté. <b>Fruta</b>	Suco de fruta Bolo de laranja	Cachorro quente de forno (carne moída)	786 Kcal; 122g Cho; 38g Ptn; 16g Lip; 113mg Ca; 10mg Fe; 97mg VitC; 2.458mcg VitA.
5ª Feira	Leite de soja batido c/ fruta Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, filé de tilápia ao forno c/ cenouras, espinafre refogado. <b>Fruta</b>	Suco de fruta Crepioça	Sopa de legumes c/ carne e macarrão	718 Kcal; 111g Cho; 32g Ptn; 15g Lip; 203mg Ca; 8mg Fe; 106mg VitC; 210mcg VitA.
6ª Feira	Suco de soja Frutinha	Arroz primavera, feijão, lombinho assado, farofa de cenoura e ovos.	Suco de fruta Cookie de aveia	Torta de frango	724 Kcal; 132g Cho; 22g Ptn; 11g Lip; 121mg Ca; 8mg Fe; 09mg VitC; 195mcg 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.

<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	