



CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2025					
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito Fruta	Saída mais cedo			307 Kcal; 47g Cho; 8g Ptn; 9g Lip; 161mg Ca; 0,9mg Fe; 1,2mg VitC; 62mcg VitA
3ª Feira	Milk sake de banana Biscoito Fruta	Saída mais cedo			293 Kcal; 43g Cho; 8g Ptn; 9g Lip; 206mg Ca; 0,2mg Fe; 5,7mg VitC; 64mcg VitA
4ª Feira	Suco de laranja c/ cenoura Cookie de aveia	Arroz, feijão, ovos mexidos, quibebe de abóbora, saladinha de couve flor/tomate. Frutinha	Saída mais cedo		439 Kcal; 71g Cho; 17g Ptn; 9g Lip; 90mg Ca; 3mg Fe; 31mg VitC; 1.243mcg VitA
5ª Feira	Leite batido c/ fruta e aveia	Arroz c/ brócolis, feijão, filé de tilápia ao molho, purê misto.	Saída mais cedo		519 Kcal; 58g Cho; 24g Ptn; 20g Lip; 324mg Ca; 2mg Fe; 25mg VitC; 197mcg VitA
6ª Feira	Suco de fruta Biscoito de sal	Arroz, feijão, almôndegas ao molho, abobrinha refogada c/ cenoura, farofinha de banana. Frutinha	Saída mais cedo		534 Kcal; 81g Cho; 24g Ptn; 12g Lip; 80mg Ca; 4mg Fe; 49mg VitC; 750mcg 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
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

05 à 09

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	Suco de soja Biscoito sem lactose Fruta	Saída mais cedo			210 Kcal; 43g Cho; 3g Ptn; 2g Lip; 160mg Ca; 4mg Fe; 14mg VitC; 2mcg VitA
3ª Feira	Suco de fruta Biscoito sem lactose Fruta	Saída mais cedo			142 Kcal; 32g Cho; 0,9g Ptn; 1,16g Lip; 205mg Ca; 0,07mg Fe; 5mg VitC; 1049mcg VitA
4ª Feira	Suco de laranja c/ cenoura Cookie de aveia	Risoto de carne, feijão, quibebe de abóbora, saladinha de couve flor/tomate. Frutinha	Saída mais cedo		439 Kcal; 71g Cho; 17g Ptn; 9g Lip; 90mg Ca; 3mg Fe; 31mg VitC; 1.243mcg VitA
5ª Feira	Suco de soja Fruta	Arroz c/ brócolis, feijão, filé de tilápia ao molho, purê misto (sem leite).	Saída mais cedo		570 Kcal; 79g Cho; 22g Ptn; 17g Lip; 197mg Ca; 6mg Fe; 132mg VitC; 204mcg VitA
6ª Feira	Suco de fruta Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, almôndegas ao molho, abobrinha refogada c/ cenoura, farofinha de banana. Frutinha	Saída mais cedo		433 Kcal; 66g Cho; 22g Ptn; 8g Lip; 74mg Ca; 3mg Fe; 49mg VitC; 950mcg 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
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 CRECHE – 1 à 3 anos - 2025

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Espaguete à bolonhesa, feijão, cenoura sauté. Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia	Canja de galinha	802 Kcal; 124g Cho; 30g Ptn; 20g Lip; 359mg ca; 4mg Fe; 75mg VitC; 707mcg VitA
3ª Feira	Suco de fruta Biscoitinho de maisena	Arroz, feijão, Frango à Caçadora, salada de couve flor c/ brócolis.	logurte batido c/ Frutinha	Sopa de legumes c/ carne e macarrão	748 Kcal; 122g Cho; 25g Ptn; 17g Lip; 503mg Ca; 8mg Fe; 56mg VitC; 700mcg VitA
4ª Feira	Leite batido c/ fruta e cereal	Arroz c/ cenoura, feijão, omelete de queijo, creme de espinafre. Fruta	Suco de fruta Biscoito	Canja de galinha	783 Kcal; 103g Cho; 31g Ptn; 26g Lip; 325mg Ca; 4mg Fe; 50mg VitC; 831mcg VitA
5ª Feira	Suco de fruta Ovos mexidos	Arroz, feijão, carne ensopada c/ batata, salada de vagem c/ tomate. Fruta	Leite batido c/ fruta e aveia	Sopa de legumes e carne e massinha	732 Kcal; 98g Cho; 38g Ptn; 20g Lip; 258mg ca; 5mg Fe; 30mg VitC; 1.125mcg VitA
6ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz c/ repolho, feijão, lombinho assado, saladinha tricolor.	logurte batido c/ frutinha	Canja de galinha	731 Kcal; 116g Cho; 29g Ptn; 13g Lip; 257mg ca; 4mg Fe; 79mg VitC; 182mcg 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
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 CRECHE – 1 à 3 anos – 2025 – ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE OU ALERGIA AO LEITE

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Espaguete à bolonhesa, feijão, cenoura sauté. Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia	Canja de galinha	705 Kcal; 120g Cho; 25g Ptn; 13g Lip; 217mg Ca; 3mg Fe; 92mg VitC; 647mcg VitA
3ª Feira	Suco de laranja c/ cenoura, couve e aveia	Arroz, feijão, Frango à Caçadora, salada de couve flor c/ brócolis.	Salada de frutas c/ aveia	Sopa de legumes c/ carne e macarrão	702 Kcal; 129g Cho; 21g Ptn; 10g Lip; 154mg Ca; 7mg Fe; 54mg VitC; 1.765mcg VitA
4ª Feira	Suco de soja Biscoitinho de aveia	Arroz c/ cenoura, feijão, omelete, espinafre refogado. Fruta	Suco de fruta Batata doce cozida	Canja de galinha	711 Kcal; 121g Cho; 26g Ptn; 13g Lip; 127mg Ca; 7mg Fe; 78mg VitC; 764mcg VitA
5ª Feira	Suco de fruta Ovos mexidos	Arroz, feijão, carne ensopada c/ batata, salada de vagem c/ tomate. Fruta	Suco de soja batido c/ fruta	Sopa de legumes e carne e massinha	725 Kcal; 123g Cho; 29g Ptn; 12g Lip; 140mg Ca; 5mg Fe; 96mg VitC; 858mcg VitA
6ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz c/ repolho, feijão, lombinho assado, saladinha tricolor.	Salada de frutas c/ aveia	Canja de galinha	732 Kcal; 128g Cho; 28g Ptn; 11g Lip; 121mg ca; 9mg Fe; 1255mg VitC; 136mcg 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
Rita de Cássia de Freitas Carneiro Chantal	301995-0	



CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos - 2025

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito c/ queijo	Arroz c/ repolho, feijão, ovos mexidos c/ cheiro verde, saladinha de beterraba.	Frutinha c/ aveia	Sopa de legumes c/ carne e macarrão.	782 Kcal; 119g Cho; 27g Ptn; 21g Lip; 357mg Ca; 4mg Fe; 18mg VitC; 221mcg VitA
3ª Feira	Suco de fruta Aipim cozido	Arroz, feijão, frango grelhado, batata sauté, espinafre refogado c/ cenoura. Fruta	Saladinha de frutas	Canja de galinha	722 Kcal; 109g Cho; 35g Ptn; 15g Lip; 427mg Ca; 4mg Fe; 100mg VitC; 713mcg VitA.
4ª Feira	Leite batido c/ fruta e aveia	Arroz, feijão, quibe de forno, salada de alface c/ tomate. Fruta	Suco Bolo de laranja	Sopa de abóbora c/ carne e macarrão	792 Kcal; 114g Cho; 30g Ptn; 24g Lip; 351mg Ca; 5mg Fe; 32mg VitC; 317mcg VitA
5ª Feira	Suco de fruta Biscoito c/ queijo	Arroz c/ cenoura, feijão, escalopinho de carne, salada de couve flor c/ tomate. Fruta	logurte batido c/ fruta e aveia	Canja de galinha	806 Kcal; 102g Cho; 44g Ptn; 24g Lip; 416mg Ca; 5mg Fe; 142mg VitC; 87mcg VitA
6ª Feira	Leite batido c/ fruta e cereal	Risoto de frango, feijão, saladinha tomate.	Saladinha de frutas c/ aveia	Sopa de legumes c/ carne e macarrão.	743 Kcal; 115g Cho; 34g Ptn; 16g Lip; 406mg Ca; 12mg Fe; 44g VitC; 596mcg 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
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 CRECHE – 1 à 3 anos – 2025 – ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE OU ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz c/ repolho, feijão, ovos mexidos c/ cheiro verde, saladinha de beterraba.	Frutinha c/ aveia	Sopa de legumes c/ carne e macarrão.	731 Kcal; 129g Cho; 23g Ptn; 13g Lip; 132mg ca; 8mg Fe; 38mg VitC; 166mcg VitA
3ª Feira	Suco de fruta Aipim cozido	Arroz, feijão, frango grelhado, batata sauté, espinafre refogado c/ cenoura. Fruta	Saladinha de frutas	Canja de galinha	736 Kcal; 130g Cho; 29g Ptn; 10g Lip; 160mg Ca; 5mg Fe; 87mg VitC; 1.743mcg VitA
4ª Feira	Suco de soja Biscoito de aveia	Arroz, feijão, quibe de forno, salada de alface c/ tomate. Fruta	Suco de fruta Bolo de laranja	Sopa de abóbora c/ carne e macarrão	771 Kcal; 120g Cho; 25g Ptn; 20g Lip; 177mg Ca; 7mg Fe; 38mg VitC; 259mcg VitA
5ª Feira	Suco de fruta Biscoito sem lactose	Arroz c/ cenoura, feijão, escalopinho de carne, salada de couve flor c/ tomate. Fruta	Frutinha c/ aveia	Canja de galinha	807 Kcal; 134g Cho; 35g Ptn; 14g Lip; 148mg ca; 4mg Fe; 170mg VitC; 45mcg VitA
6ª Feira	Suco de soja Aipim cozido	Risoto de frango, feijão, saladinha tomate.	Saladinha de frutas c/ aveia	Sopa de legumes c/ carne e macarrão.	723 Kcal; 129g Cho; 28g Ptn; 9g Lip; 111mg ca; 8mg Fe; 48mg VitC; 417mcg 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
Rita de Cássia de Freitas Carneiro Chantal	301995-0	