



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

MARÇO

10 à 14

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos – 2025

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz, feijão, omelete, mix colorido.	Frutinha c/ aveia	Sopa de massinha c/ carne e legumes	729 Kcal; 109 g CH; 35 g Ptn; 16 g Lip; 396 mg Ca; 4 mg de Fe; 283 µg Vit A; 29 mg Vit C;
3ª Feira	Suco de fruta Crepioça	Arroz, feijão, Frango com batata ao forno, salada de acelga vinagrete. Fruta	Vitamina de fruta c/ aveia	Canja de galinha	713 Kcal; 98 g CH; 37 g Ptn; 18 g Lip; 397 mg Ca; 7 mg de Fe; 275 µg Vit A; 81 mg Vit C;
4ª Feira	Suco de fruta Cookie de aveia	Arroz, feijão Carne Brasileira, salada de tomate. Fruta	Saladinha de frutas	Sopa de massinha c/ carne desfiada e legumes	746 Kcal; 124 g CH; 26 g Ptn; 15 g Lip; 387 mg Ca; 8 mg de Fe; 1.430 µg Vit A; 43 mg Vit C;
5ª Feira	Milk shake de banana Biscoito	Arroz c/ cenoura, feijão, bolo de batata c/ carne moída. Fruta	Leite batido c/ fruta e cereal	Canja de galinha	795 Kcal; 115 g CH; 29 g Ptn; 24 g Lip; 395 mg Ca; 4 mg de Fe; 491 µg Vit A; 112 mg Vit C;
6ª Feira	Leite batido c/ fruta Pão de queijo	Arroz, feijão, jardineira de legumes c/ carne.	Frutinha c/ aveia	Sopa de massinha c/ carne e legumes	744 Kcal; 108 g CH; 36 g Ptn; 18 g Lip; 393 mg Ca; 5 mg de Fe; 321 µg Vit A; 80 mg Vit C;

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

MARÇO
10 à 14

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 batido c/ fruta Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, omelete, mix colorido.	Frutinha c/ aveia	Sopa de massinha c/ carne e legumes	730 Kcal; 127g Cho; 32g Ptn; 10g Lip; 143mg Ca; 8mg Fe; 48mg VitC; 224mcg VitA
3ª Feira	Suco de fruta c/ couve Tapioca sem queijo	Arroz, feijão, Frango com batata ao forno, salada de acelga vinagrete. Fruta	Suco de soja batido c/ fruta aveia	Canja de galinha	731 Kcal; 119g Cho; 33g Ptn; 13g Lip; 191mg Ca; 11mg Fe; 105mg VitC; 211mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta c/ couve Cookie de aveia	Arroz, feijão Carne Brasileira, salada de tomate. Fruta	Saladinha de frutas	Sopa de massinha c/ carne desfiada e legumes	730 Kcal; 128g Cho; 25g Ptn; 12g Lip; 100mg Ca; 8mg Fe; 36mg VitC; 1.117mcg VitA
5ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz c/ cenoura, feijão, bolo de batata c/ carne moída. Fruta	Suco de fruta c/ cenoura Bolinho de aipim	Canja de galinha	715 Kcal; 124g Cho; 21g Ptn; 14g Lip; 115mg Ca; 8mg Fe; 87mg VitC; 1.385mcg VitA
6ª Feira	Suco de fruta c/ beterraba Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, jardineira de legumes c/ carne.	Frutinha c/ aveia	Sopa de massinha c/ carne e legumes	711 Kcal; 114g Cho; 34g Ptn; 12g Lip; 107mg Ca; 5mg Fe; 41mg VitC; 1.078mcg 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

MARÇO

17 à 21

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos - 2025

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito de sal	Macarrão a bolonhesa, feijão, salada de chuchu c/ cenoura.	Frutinha c/ aveia	Sopa de legumes c/ carne e macarrão.	717 Kcal; 105g Cho; 30g Ptn; 19g Lip; 385mg Ca; 4mg Fe; 27mg VitC; 293mcg VitA
3ª Feira	Suco de fruta Aipim cozido	Arroz, feijão, carne guisada c/ abóbora, espinafre refogado. Fruta	Leite batido c/ fruta Cookie de banana c/ aveia	Canja de galinha	778 Kcal; 125g Cho; 35g Ptn; 14g Li; 354mg Ca; 5mg Fe; 92mg VitC; 264mcg VitA.
4ª Feira	Leite batido c/ fruta e aveia	Arroz c/ cenoura e brócolis, feijão, filé de tilápia, purê de batata. Fruta	Suco Bolo de laranja	Sopa de legumes c/ carne e macarrão.	764 Kcal; 117g Cho; 31g Ptn; 18g Lip; 385mg Ca; 4mg Fe; 52mg VitC; 382mcg VitA
5ª Feira	Suco de fruta Biscoito maisena	Arroz, feijão, Frango à Caçadora, salada de couve flor c/ tomate. Fruta	Canjica	Vaca atolada	714 Kcal; 109g Cho; 32g Ptn; 16g Lip; 361mg Ca; 4mg Fe;; 92mg VitC; 339mcg VitA
6ª Feira	Suco de fruta Ovos mexidos	Arroz c/ repolho, feijão, hambúrguer de carne, salada de beterraba.	Leite batido c/ fruta e aveia	Canja de galinha	760 Kcal; 98g Cho; 35g Ptn; 25g Lip; 353mg Ca; 5mg Fe; 78g VitC; 237mcg 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

MARÇO

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 batido c/ fruta Biscoito sem lactose	Macarrão a bolonhesa, feijão, salada de chuchu c/ cenoura.	Frutinha c/ aveia	Sopa de legumes c/ carne e macarrão.	727 Kcal; 119g Cho; 29g Ptn; 14g Lip; 143mg Ca; 9mg Fe; 53mg VitC; 265mcg VitA
3ª Feira	Suco de laranja c/ cenoura Aipim cozido	Arroz, feijão, carne guisada c/ abóbora, espinafre refogado. Fruta	Suco de soja Cookie de banana c/ aveia	Canja de galinha	781 Kcal; 135g Cho; 33g Ptn; 11g Lip; 150mg Ca; 9mg Fe; 106mg VitC; 204mcg VitA.
4ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz c/ cenoura e brócolis, feijão, filé de tilápia, purê de batata (sem leite). Fruta	Suco de fruta Bolo de laranja	Sopa de legumes c/ carne e macarrão.	760 Kcal; 129g Cho; 27g Ptn; 14g Lip; 114mg Ca; 7mg Fe; 61mg VitC; 264mcg VitA
5ª Feira	Suco de fruta c/ couve Aipim cozido	Arroz, feijão, Frango à caçadora, salada de couve flor c/ tomate. Fruta	Suco de soja Cookie de aveia	Vaca atolada.	7666 Kcal; 130g Cho; 33g Ptn; 13g Lip; 140mg Ca; 7mg Fe; 105mg VitC; 339mcg VitA
6ª Feira	Suco de soja Ovos mexidos	Arroz c/ repolho, feijão, hambúrguer de carne, salada de beterraba.	Frutinha c/ aveia	Canja de galinha	701 Kcal; 114g Cho; 34g Ptn; 11g Lip; 152mg Ca; 5mg Fe; 96g VitC; 177mcg 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

MARÇO

24 à 28

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos – 2025

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito de sal c/ queijo minas	Espaguete a bolonhesa, feijão, saladinha de vagem c/ cenoura. Fruta	logurte c/ fruta	Sopa de massinha c/ carne e legumes	772 Kcal; 110 g CH; 30 g Ptn; 22 g Lip; 401 mg Ca; 3 mg de Fe; 266 µg Vit A; 23 mg Vit C;
3ª Feira	Milk shake de banana	Arroz, feijão, frango guisado, farofinha de banana, salada de acelga vinagrete. Fruta	Suco de fruta Cookie aveia	Canja de galinha	751 Kcal; 99 g CH; 42 g Ptn; 20 g Lip 393 mg Ca; 4 mg de Fe; 227 µg Vit A; 77 mg Vit C;
4ª Feira	Suco de fruta Pão caseiro c/ margarina	Arroz colorido, feijão, Filé de tilápia assado, purê misto. Fruta	logurte c/ fruta	Sopa de massinha c/ carne desfiada e legumes	711 Kcal; 120 g CH; 26 g Ptn; 13 g Lip; 406 mg Ca; 3 mg de Fe; 199 µg Vit A; 100 mg Vit C;
5ª Feira	Leite batido c/ fruta e cereal	Arroz, feijão, escalopinho de carne, mix colorido.	Suco de fruta Biscoito	Canja de galinha	778 Kcal; 95 g CH; 52 g Ptn; 20 g Lip; 493 mg Ca; 4 mg de Fe; 169 µg Vit A; 29 mg Vit C;
6ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Risoto de frango, feijão, saladinha tricolor. Fruta	Suco de fruta Pão de queijo	Sopa de massinha c/ carne desfiada e legumes	738 Kcal; 104 g CH; 40 g Ptn; 17 g Lip; 362 mg Ca; 4 mg de Fe; 271 µg Vit A; 44 mg Vit C;

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

MARÇO

24 à 28

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 batido c/ fruta Biscoito sem lactose	Espaguete a bolonhesa, feijão, saladinha de vagem c/ cenoura. Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia	Sopa de massinha c/ carne e legumes	718 Kcal; 122g Cho; 26g Ptn; 13g Lip; 160mg Ca; 7mg Fe; 88mg VitC; 187mcg VitA
3ª Feira	Suco de soja Aipim cozido	Arroz, feijão, frango guisado, farofinha de banana, salada de acelga vinagrete. Fruta	Frutinha cozida ou assada	Canja de galinha	795 Kcal; 129g Cho; 37g Ptn; 14g Lip; 129mg Ca; 8mg Fe; 94mg VitC; 120mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta Pão caseiro c/ margarina	Arroz colorido, feijão, Filé de tilápia assado, purê misto. Fruta	Suco de fruta Tapioca	Sopa de massinha c/ carne desfiada e legumes	721 Kcal; 129g Cho; 27g Ptn; 10g Lip; 125mg Ca; 7mg Fe; 52mg VitC; 254mcg VitA
5ª Feira	Suco de soja batido c/ fruta	Arroz, feijão, escalopinho de carne, mix colorido.	Frutinha cozida ou assada	Canja de galinha	727 Kcal; 96g Cho; 47g Ptn; 16g Lip; 145mg Ca; 6mg Fe; 30mg VitC; 92mcg VitA
6ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Risoto de frango, feijão, saladinha tricolor. Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia	Sopa de massinha c/ carne desfiada e legumes	776 Kcal; 114g Cho; 40g Ptn; 17g Lip; 156mg Ca; 6mg Fe; 44mg VitC; 142mcg 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	