



CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2022					
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Mingau de aveia c/ canela	Arroz primavera, tutu de feijão, ovos estrelados. Fruta	Leite batido c/ cereal de frutas	Polenta ao molho de frango c/ espinafre.	721 Kcal; 97g Cho; 29g Ptn; 23g Lip; 405mg Ca; 7mg Fe; 68mg VitC; 344mcg VitA
3ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz, feijão, isca de fígado acebolado, quibebe de abóbora, mix verde. Fruta	Suco de laranja c/ couve Pão caseiro c/ margarina	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	736 Kcal; 105g Cho; 27g Ptn; 22g Lip; 256mg Ca; 5mg Fe; 68mg VitC; 2066mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta Ovos mexidos	Arroz, feijão, Escondidinho de aipim c/ carne moída, saladinha de alface e tomate e cenoura raladinha. Fruta	Arroz doce	Canja de galinha	723 Kcal; 104g Cho; 30g Ptn; 20g Lip; 229mg Ca; 4mg Fe; 38mg VitC; 1179mcg VitA
5ª Feira	Mingau de maisena	Macarrão ao molho de frango, feijão, saladinha bicolor. Fruta	Suco de fruta Pão caseiro c/ margarina	Sopa de abóbora c/ macarrão e frango.	770 Kcal; 116g Cho; 34g Ptn; 18g Lip; 318mg Ca; 3mg Fe; 112mg VitC; 314mcg VitA
6ª Feira	Vitamina de fruta c/ aveia	Arroz c/ cenoura, feijão, Estrogonofe de carne, batata doce corada. Fruta	Leite c/ achocolatado Bolo	Sopa de massinha c/ carne e legumes	763 Kcal; 95g Cho; 32g Ptn; 27g Lip; 516mg Ca; 6mg Fe; 7mg VitC; 520mcg 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

MAIO/JUNHO
30 à 03

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2022					
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Mingau de aveia c/ canela	Arroz primavera, tutu de feijão, ovos estrelados. Fruta	Leite batido c/ cereal de frutas	Polenta ao molho de frango c/ espinafre.	721 Kcal; 97g Cho; 29g Ptn; 23g Lip; 405mg Ca; 7mg Fe; 68mg VitC; 344mcg VitA
3ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz, feijão, isca de fígado acebolado, quibebe de abóbora, mix verde. Fruta	Suco de laranja c/ couve Pão caseiro c/ margarina	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	736 Kcal; 105g Cho; 27g Ptn; 22g Lip; 256mg Ca; 5mg Fe; 68mg VitC; 2066mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta Ovos mexidos	Arroz, feijão, Escondidinho de aipim c/ carne moída, saladinha de alface e tomate e cenoura raladinha. Fruta	Arroz doce	Canja de galinha	723 Kcal; 104g Cho; 30g Ptn; 20g Lip; 229mg Ca; 4mg Fe; 38mg VitC; 1179mcg VitA
5ª Feira	Mingau de maisena	Macarrão ao molho de frango, feijão, saladinha bicolor. Fruta	Suco de fruta Pão caseiro c/ margarina	Sopa de abóbora c/ macarrão e frango.	770 Kcal; 116g Cho; 34g Ptn; 18g Lip; 318mg Ca; 3mg Fe; 112mg VitC; 314mcg VitA
6ª Feira	Vitamina de fruta c/ aveia	Arroz c/ cenoura, feijão, Estrogonofe de carne, batata doce corada. Fruta	Leite c/ achocolatado Bolo	Sopa de massinha c/ carne e legumes	763 Kcal; 95g Cho; 32g Ptn; 27g Lip; 516mg Ca; 6mg Fe; 7mg VitC; 520mcg 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

JUNHO

06 à 10

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2022

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite c/ achocolatado Biscoito de sal	Arroz, feijão, ovos mexidos c/ cheiro verde, saladinha de beterraba.	Frutinha c/ aveia	Canja de galinha	741 Kcal; 103g Cho; 30g Ptn; 22g Lip; 386mg Ca; 5mg Fe; 12mg VitC; 223mcg VitA
3ª Feira	Vitamina de aveia c/ fruta	Arroz c/ brócolis, feijão, filé de tilápia ao forno c /tomate e pimentão e batatas. Fruta	Suco de manga Bolo	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	768 Kcal; 117g Cho; 28g Ptn; 20g Lip; 299mg Ca; 3mg Fe; 114mg VitC; 213mcg VitA
4ª Feira	Suco de laranja c/ cenoura Ovos mexidos	Arroz, feijão, polenta ao molho de carne moída, couve à mineira. Fruta	Leite batido c/ fruta Biscoito doce	Canja de galinha	783 Kcal; 94g Cho; 24g Ptn; 13g Lip; 365mg Ca; 3mg Fe; 21mg VitC; 139mcg VitA
5ª Feira	Mingau de arroz	Arroz c/ cenoura, feijão, frango ensopado c/ batata baroa.	Frutinha c/ aveia	Sopa de massinha c/ carne e legumes	754 Kcal; 111g Cho; 34g Ptn; 18g Lip; 384mg Ca; 5mg Fe; 98mg VitC; 277mcg VitA
6ª Feira	Mingau de maisena	Arroz, feijão, carne guisada, jardineira de legumes. Fruta	Suco de fruta Biscoito de sal	Canja de galinha	791 Kcal; 117g Cho; 34g Ptn; 20g Lip; 331mg Ca; 4mg Fe; 92mg VitC; 212mcg 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

JUNHO

06 à 10

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2022 - ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE OU ALERGIA AO LEITE

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Suco de laranja c/ couve Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, ovos mexidos c/ cheiro verde, saladinha de beterraba.	Frutinha c/ aveia	Canja de galinha	724 Kcal; 109g Cho; 30g Ptn; 18g Lip; 131mg Ca; 4mg Fe; 19mg VitC; 1256mcg VitA
3ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz c/ brócolis, feijão, filé de tilápia ao forno c /tomate e pimentão e batatas. Fruta	Suco de laranja c/ couve Pão sem lactose	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	751 Kcal; 126g Cho; 27g Ptn; 15g Lip; 121mg Ca; 7mg Fe; 128mg VitC; 160mcg VitA
4ª Feira	Suco de laranja c/ cenoura Ovos mexidos	Arroz, feijão, polenta ao molho de carne moída, couve à mineira. Fruta	Suco de soja Biscoito sem lactose	Canja de galinha	725 Kcal; 109g Cho; 34g Ptn; 16g Lip; 161mg Ca; 9mg Fe; 34mg VitC; 930mcg VitA
5ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz c/ cenoura, feijão, frango ensopado c/ batata baroa.	Suco de fruta Pão sem lactose	Sopa de massinha c/ carne e legumes	757 Kcal; 125g Cho; 30g Ptn; 14g Lip; 132mg Ca; 7mg Fe; 103mg VitC; 191mcg VitA
6ª Feira	Suco de laranja c/ couve Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, carne guisada, jardineira de legumes. Fruta	Frutinha c/ aveia	Canja de galinha	748 Kcal; 118g Cho; 36g Ptn; 14g Lip; 151mg Ca; 5mg Fe; 50mg VitC; 1197mcg 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

JUNHO

13 à 15

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2022

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Vitamina de aveia c/ fruta	Arroz, feijão, torta de legumes, saladinha de abóbora. Fruta	Suco de laranja Ovos mexidos	Caldo verde (batata, couve e carne)	794 Kcal; 116g Cho; 28g Ptn; 25g Lip; 435mg Ca; 3mg Fe; 18mg VitC; 285mcg VitA
3ª Feira	Leite c/ preparado de morango Biscoito	Arroz, feijão, Strogonofe de frango, saladinha de alface, tomate e beterraba ralada. Fruta	Suco de fruta Cookie de banana c/ aveia	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	800 Kcal; 115g Cho; 38g Ptn; 20g Lip; 358mg Ca; 9mg Fe; 111mg VitC; 470mcg VitA
4ª Feira	Mingau de cereais	Macarrão à bolonhesa, feijão, salada tricolor. Fruta	Arroz doce	Canja de galinha	815 Kcal; 137g Cho; 29g Ptn; 31g Lip; 365mg Ca; 9mg Fe; 33mg VitC; 493mcg VitA
5ª Feira	FERIADO				
6ª Feira	RECESSO				

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

JUNHO

13 à 15

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2022 - 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, torta de legumes, saladinha de abóbora. Fruta	Suco de laranja c/ couve Ovos mexidos	Caldo verde (batata, couve e carne)	744 Kcal; 127g Cho; 24g Ptn; 15g Lip; 62mg Ca; 10mg Fe; 34mg VitC; 116mcg VitA
3ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, Strogonofe de frango, saladinha de alface, tomate e beterraba ralada. Fruta	Suco de fruta Cookie de banana c/ aveia	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	739 Kcal; 108g Cho; 34g Ptn; 18g Lip; 62mg Ca; 10mg Fe; 82mg VitC; 66mcg VitA
4ª Feira	Suco de laranja c/ mamão Pão sem lactose	Macarrão à bolonhesa, feijão, salada tricolor. Fruta	Suco de soja Biscoito sem lactose	Canja de galinha	701 Kcal; 121g Cho; 24g Ptn; 22g Lip; 153mg Ca; 8mg Fe; 81mg VitC; 228mcg VitA
5ª Feira	FERIADO				
6ª Feira	RECESSO				

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

JUNHO

20 à 25

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2022

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Mingau de aveia c/ canela	Arroz primavera, tutu de feijão, ovos estrelados. Fruta	Leite batido c/ farinha láctea	Polenta ao molho de frango c/ espinafre.	721 Kcal; 97g Cho; 29g Ptn; 23g Lip; 405mg Ca; 7mg Fe; 68mg VitC; 344mcg VitA
3ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz, feijão, isca de fígado acebolado, quibebe de abóbora, mix verde.	Suco de laranja c/ couve Omelete	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	736 Kcal; 105g Cho; 27g Ptn; 22g Lip; 256mg Ca; 5mg Fe; 68mg VitC; 2066mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta Ovos mexidos	Arroz, feijão, Escondidinho de aipim c/ carne moída, saladinha de alface e tomate e cenoura raladinha. Fruta	Arroz doce	Canja de galinha	723 Kcal; 104g Cho; 30g Ptn; 20g Lip; 229mg Ca; 4mg Fe; 38mg VitC; 1179mcg VitA
5ª Feira	Mingau de maisena	Arroz colorido, feijão, frango grelhado, creme de espinafre.	Suco de laranja Cookie de banana c/ aveia	Sopa de abóbora c/ macarrão e frango.	752 Kcal; 91g Cho; 39g Ptn; 25g Lip; 467mg Ca; 4mg Fe; 64mg VitC; 642mcg VitA
6ª Feira	Vitamina de fruta c/ aveia	Arroz c/ cenoura, feijão, Escalopinho de carne, batata doce corada. Fruta	Leite c/ achocolatado Bolo	Sopa de massinha c/ carne e legumes	882 Kcal; 124g Cho; 35g Ptn; 26g Lip; 566mg Ca; 6mg Fe; 56mg VitC; 503mcg VitA
Sábado	Mingau de farinha láctea	Risoto de frango, feijão, abobrinha refogada. Fruta	-	-	372 Kcal; 54g Cho; 17g Ptn; 9g Lip; 236mg Ca; 2mg Fe; 56mg VitC; 149mcg 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 -2022 - ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE OU ALERGIA AO LEITE

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Suco de laranja c/ couve Biscoito sem lactose	Arroz primavera, tutu de feijão, ovos estrelados. Fruta	Frutinha c/ aveia	Polenta ao molho de frango c/ espinafre.	722 Kcal; 116g Cho; 24g Ptn; 17g Lip; 140mg Ca; 4mg Fe; 70mg VitC; 1169mcg VitA
3ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, isca de fígado acebolado, quibebe de abóbora, mix verde. Fruta	Suco de laranja c/ couve omelete	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	715 Kcal; 121g Cho; 24g Ptn; 14g Lip; 111mg Ca; 8mg Fe; 49mg VitC; 3040mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta Ovos mexidos	Arroz, feijão, Escondidinho de aipim c/ carne moída, saladinha de alface e tomate e cenoura raladinha. Fruta	Suco de soja Biscoito sem lactose	Canja de galinha	770 Kcal; 117g Cho; 31g Ptn; 20g Lip; 180mg Ca; 7mg Fe; 51mg VitC; 1.157mcg VitA
5ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz colorido, feijão, frango grelhado, espinafre refogado.	Suco de laranja c/ cenoura Cookie de banana c/ aveia	Sopa de abóbora c/ macarrão e frango.	740 Kcal; 101g Cho; 36g Ptn; 20g Lip; 260mg Ca; 8mg Fe; 80mg VitC; 577mcg VitA
6ª Feira	Suco de laranja c/ couve Biscoito sem lactose	Arroz c/ cenoura, feijão, Escalopinho de carne, batata doce corada. Fruta	Frutinha c/ aveia	Sopa de massinha c/ carne e legumes	700 Kcal; 120g Cho; 27g Ptn; 12g Lip; 86mg Ca; 8mg Fe; 69mg VitC; 362mcg VitA
Sábado	Suco de soja Biscoito	Risoto de frango, feijão, abobrinha refogada. Fruta	-	-	395 Kcal; 70g Cho; 14g Ptn; 6g Lip; 53mg Ca; 5mg Fe; 66mg VitC; 72mcg 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

JUNHO/JULHO

27 à 01

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2022

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite c/ achocolatado Biscoito de sal	Arroz, feijão, ovos mexidos c/ cheiro verde, saladinha de beterraba.	Frutinha c/ aveia	Canja de galinha	741 Kcal; 103g Cho; 30g Ptn; 22g Lip; 386mg Ca; 5mg Fe; 12mg VitC; 223mcg VitA
3ª Feira	Vitamina de aveia c/ fruta	Arroz c/ brócolis, feijão, filé de tilápia ao forno c /tomate e pimentão e batatas. Fruta	Suco de manga Bolo	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	768 Kcal; 117g Cho; 28g Ptn; 20g Lip; 299mg Ca; 3mg Fe; 114mg VitC; 213mcg VitA
4ª Feira	Suco de laranja c/ cenoura Ovos mexidos	Arroz, feijão, polenta ao molho de carne moída, couve à mineira. Fruta	Leite batido c/ fruta Biscoito doce	Canja de galinha	783 Kcal; 94g Cho; 24g Ptn; 13g Lip; 365mg Ca; 3mg Fe; 21mg VitC; 139mcg VitA
5ª Feira	Mingau de arroz	Arroz c/ cenoura, feijão, frango ensopado c/ batata baroa.	Frutinha c/ aveia	Sopa de massinha c/ carne e legumes	754 Kcal; 111g Cho; 34g Ptn; 18g Lip; 384mg Ca; 5mg Fe; 98mg VitC; 277mcg VitA
6ª Feira	Mingau de maisena	Arroz, feijão, carne guisada, jardineira de legumes. Fruta	Suco de fruta Biscoito de sal	Canja de galinha	791 Kcal; 117g Cho; 34g Ptn; 20g Lip; 331mg Ca; 4mg Fe; 92mg VitC; 212mcg 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

JUNHO/ JULHO

27 à 01

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2022 - ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE OU ALERGIA AO LEITE

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Suco de laranja c/ couve Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, ovos mexidos c/ cheiro verde, saladinha de beterraba.	Frutinha c/ aveia	Canja de galinha	724 Kcal; 109g Cho; 30g Ptn; 18g Lip; 131mg Ca; 4mg Fe; 19mg VitC; 1256mcg VitA
3ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz c/ brócolis, feijão, filé de tilápia ao forno c /tomate e pimentão e batatas. Fruta	Suco de laranja c/ couve Pão sem lactose	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	751 Kcal; 126g Cho; 27g Ptn; 15g Lip; 121mg Ca; 7mg Fe; 128mg VitC; 160mcg VitA
4ª Feira	Suco de laranja c/ cenoura Ovos mexidos	Arroz, feijão, polenta ao molho de carne moída, couve à mineira. Fruta	Suco de soja Biscoito sem lactose	Canja de galinha	725 Kcal; 109g Cho; 34g Ptn; 16g Lip; 161mg Ca; 9mg Fe; 34mg VitC; 930mcg VitA
5ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz c/ cenoura, feijão, frango ensopado c/ batata baroa.	Suco de fruta Pão sem lactose	Sopa de massinha c/ carne e legumes	757 Kcal; 125g Cho; 30g Ptn; 14g Lip; 132mg Ca; 7mg Fe; 103mg VitC; 191mcg VitA
6ª Feira	Suco de laranja c/ couve Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, carne guisada, jardineira de legumes. Fruta	Frutinha c/ aveia	Canja de galinha	748 Kcal; 118g Cho; 36g Ptn; 14g Lip; 151mg Ca; 5mg Fe; 50mg VitC; 1197mcg 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	

