



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	Canja de galinha	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, batata sauté, saladinha de alface, tomate. 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	Leite batido com fruta Biscoito	Arroz carreteiro, feijão, farofinha de cenoura. Fruta	Suco de fruta Bolo	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, Bobó de frango, saladinha de tomate.	Salada de frutas c/ aveia	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

JULHO

04 à 08

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	Vitamina de aveia c/ fruta	Arroz, feijão, torta de legumes, saladinha de abóbora. Fruta	Suco de laranja Ovos mexidos	Canja de galinha	744 Kcal; 127g Cho; 24g Ptn; 15g Lip; 62mg Ca; 10mg Fe; 34mg VitC; 116mcg VitA
3ª Feira	Leite c/ preparado de morango Biscoito	Arroz, feijão, frango ensopado, batata sauté, saladinha de alface, tomate. 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	Mingau de cereais	Macarrão à bolonhesa, feijão, salada tricolor. Fruta	Arroz doce	Canja de galinha	701 Kcal; 121g Cho; 24g Ptn; 22g Lip; 153mg Ca; 8mg Fe; 81mg VitC; 228mcg VitA
5ª Feira	Leite batido com fruta Biscoito	Arroz carreteiro, feijão, farofinha de cenoura. Fruta	Suco de fruta Bolo	Sopa de massinha c/ carne e legumes	724 Kcal; 109g Cho; 30g Ptn; 18g Lip; 131mg Ca; 4mg Fe; 19mg VitC; 1256mcg VitA
6ª Feira	Mingau de maisena	Arroz, feijão, Bobó de frango, saladinha de tomate.	Salada de frutas c/ aveia	Canja de galinha	751 Kcal; 126g Cho; 27g Ptn; 15g Lip; 121mg Ca; 7mg Fe; 128mg VitC; 160mcg 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

JULHO

25 à 29

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2022

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Mingau de farinha láctea	Macarrão ao sugo c/ ovos cozidos, feijão, cenoura refogadinha. Fruta	Suco de fruta Biscoito	Canja de galinha	724 Kcal; 94g Cho; 34g Ptn; 23g Lip; 445mg Ca; 4mg Fe; 62mg VitC; 220mcg VitA
3ª Feira	Leite batido c/ cereal de arroz	Arroz, feijão, Bolo de batata c/ carne moída, saladinha de alface, tomate e cenoura raladinha.	Frutinha picada ou amassada	Sopa de legumes c/ carne e massinha	774 Kcal; 106g Cho; 32g Ptn; 24g Lip; 289mg Ca; 7mg Fe; 95mg VitC; 385mcg VitA
4ª Feira	Vitamina de aveia c/ fruta	Arroz, feijão, Frango à caçadora, salada girassol. Fruta	Arroz doce	Sopinha de inhame c/ frango	713 Kcal; 105g Cho; 30g Ptn; 18g Lip; 269mg Ca; 3mg Fe; 32mg VitC; 369mcg VitA
5ª Feira	Leite c/ achocolatado Biscoito	Arroz, feijão, isca de fígado acebolado, batata sauté, salada de tomate.	Frutinha assada ou cozida	Canja de galinha	729 Kcal; 96g Cho; 35g Ptn; 22g Lip; 353mg Ca; 7mg Fe; 100mg VitC; 3.129mcg VitA
6ª Feira	Mingau de aveia c/ banana	Arroz, feijão, carne guisada, jardineira de legumes. Fruta	Leite c/ preparado de morango Bolo	Sopa de legumes c carne e massinha	784 Kcal; 110g Cho; 38g Ptn; 21g Lip; 380mg Ca; 5mg Fe; 49mg VitC; 379mcg 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 soja Biscoito sem lactose	Macarrão ao sugo c/ ovos cozidos, feijão, cenoura refogadinha, couve refogadinha. Fruta	Suco de fruta Pão sem lactose	Canja de galinha	719 Kcal; 107g Cho; 29g Ptn; 18g Lip; 165mg Ca; 6mg Fe; 49mg VitC; 250mcg VitA
3ª Feira	Suco de laranja c/ couve Ovinho mexido	Arroz, feijão, Bolo de batata (SEM LEITE) c/ carne moída, saladinha de alface, tomate e cenoura raladinha.	Frutinha cozida c/ aveia	Sopa de legumes c/ carne e massinha	723 Kcal; 108g Cho; 33g Ptn; 17g Lip; 162mg Ca; 4mg Fe; 85mg VitC; 1.008mcg VitA
4ª Feira	Suco de soja Pão sem lactose	Arroz, feijão, Frango à caçadora, salada girassol, couve refogadinha. Fruta	Frutinha c/ aveia	Sopinha de inhame c/ frango	753 Kcal; 119g Cho; 27g Ptn; 18g Lip; 206mg Ca; 6mg Fe; 57mg VitC; 1.162mcg VitA
5ª Feira	Suco de laranja c/ cenoura Ovinho mexido	Arroz c/ couve, feijão, isca de fígado acebolado, batata sauté, salada de tomate.	Fruta assada ou cozida	Canja de galinha	753 Kcal; 119g Cho; 27g Ptn; 18g Lip; 206mg Ca; 6mg Fe; 57mg VitC; 1.162mcg VitA
6ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, carne guisada, jardineira de legumes, couve. Fruta	Suco de fruta Pão sem lactose	Sopa de legumes c/ carne e massinha	753 Kcal; 119g Cho; 27g Ptn; 18g Lip; 206mg Ca; 6mg Fe; 57mg VitC; 1.162mcg 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	