



CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2022					
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Mingau de aveia c/ banana	Arroz colorido, tutu de feijão, ovos estrelados. Fruta	Suco de fruta Biscoito	Polenta ao molho de carne moída c/ espinafre.	753 Kcal; 104g Cho; 28g Ptn; 24g Lip; 257mg Ca; 4mg Fe; 80mg VitC; 344172mcg VitA
3ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz, feijão, Vaca Atolada, Salada de acelga vinagrete. Fruta	Suco de laranja c/ cenoura Pão de queijo	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	849 Kcal; 101g Cho; 28g Ptn; 36g Lip; 308mg Ca; 3mg Fe; 46mg VitC; 221mcg VitA
4ª Feira	FERIADO				
5ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz, feijão, Torta de sardinha, cenoura sauté. Fruta	Suco de fruta Cookie de banana	Sopa de massinha c/ carne e legumes	846 Kcal; 132g Cho; 28g Ptn; 22g Lip; 395mg Ca; 3mg Fe; 61mg VitC; 61mcg VitA
6ª Feira	Mingau de maisena	Macarrão ao molho de frango, feijão, saladinha bicolor.	Suco de fruta Bolo de cenoura	Canja de galinha	738 Kcal; 108g Cho; 35g Ptn; 17g Lip; 295mg Ca; 2mg Fe; 65mg VitC; 275mcg 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

SETEMBRO

05 à 09

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	Mingau de aveia c/ banana c/ leite em pó sem lactose	Arroz colorido, tutu de feijão, ovos estrelados. Fruta	Frutinha c/ aveia	Polenta ao molho de carne moída c/ espinafre.	730 Kcal; 109g Cho; 30g Ptn; 19g Lip; 177mg Ca; 5mg Fe; 55mg VitC; 160mcg VitA
3ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, Vaca Atolada, Salada de acelga vinagrete. Fruta	Suco de laranja c/ couve Pão sem lactose	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	858 Kcal; 130g Cho; 26g Ptn; 25g Lip; 92mg Ca; 7mg Fe; 57mg VitC; 160mcg VitA
4ª Feira	FERIADO				
5ª Feira	Leite sem lactose batido c/ fruta Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, Omelete de sardinha, cenoura sauté. Fruta	Suco de fruta Cookie de banana	Sopa de massinha c/ carne e legumes	713 Kcal; 97g Cho; 35g Ptn; 20g Lip; 242mg Ca; 6mg Fe; 77mg VitC; 402mcg VitA
6ª Feira	Mingau de maisena c/ leite em pó sem lactose	Macarrão ao molho de frango, feijão, saladinha bicolor.	Frutinha c/ aveia	Canja de galinha	733 Kcal; 108g Cho; 43g Ptn; 13g Lip; 203mg Ca; 4mg Fe; 46mg VitC; 189mcg 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

SETEMBRO

12 à 16

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2022

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	logurte c/ aveia e fruta	Arroz, feijão, omelete de queijo, saladinha de beterraba c/ cheiro verde. Fruta	Suco de fruta Pão caseiro c/ margarina	Canja de galinha	744 Kcal; 108g Cho; 34g Ptn; 19g Lip; 377mg Ca; 3mg Fe; 57mg VitC; 162mcg VitA
3ª Feira	Vitamina de aveia c/ fruta	Arroz c/ cenoura, feijão, quibe de forno, saladinha de alface c/ tomate.	Suco de fruta Bolo de banana	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	767 Kcal; 113g Cho; 29g Ptn; 26g Lip; 430mg Ca; 4mg Fe; 94mg VitC; 252mcg VitA
4ª Feira	Suco de laranja c/ mamão Crepioça	Arroz, feijão, Frango Brasileirinho, couve flor gratinada. Fruta	logurte c/ aveia e fruta	Caldo verde (batata, couve e carne)	724 Kcal; 110g Cho; 30g Ptn; 17g Lip; 436mg Ca; 3mg Fe; 66mg VitC; 766mcg VitA
5ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz c/ brócolis, feijão, filé de tilápia ao forno c/ tomate e pimentão e batatas.	Canjica	Canja de galinha	787 Kcal; 122g Cho; 30g Ptn; 19g Lip; 415mg Ca; 3mg Fe; 70mg VitC; 218mcg VitA
6ª Feira	Leite batido c/ cereal	Arroz, feijão, carne de panela, jardineira de legumes. Fruta	Suco de fruta Biscoito	Sopa de massinha c/ carne e legumes	751 Kcal; 118g Cho; 30g Ptn; 17g Lip; 407mg Ca; 8mg Fe; 109mg VitC; 400mcg 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

SETEMBRO

12 à 16

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, omelete, saladinha de beterraba c/ cheiro verde. Fruta	Suco de laranja c/ couve Pão sem lactose	Canja de galinha	739 Kcal; 116g Cho; 28g Ptn; 16g Lip; 155mg Ca; 4mg Fe; 49mg VitC; 148mcg VitA
3ª Feira	Vitamina de aveia c/ leite sem lactose e fruta	Arroz c/ cenoura, feijão, quibe de forno, saladinha de alface c/ tomate.	Suco de laranja c/ couve Cookie de aveia	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	774 Kcal; 104g Cho; 27g Ptn; 27g Lip; 303mg Ca; 4mg Fe; 98mg VitC; 226mcg VitA
4ª Feira	Suco de laranja c/ mamão Crepioça	Arroz, feijão, Frango Brasileiro, saladinha de couve flor. Fruta	Frutinha c/ aveia	Caldo verde (batata, couve e carne)	710 Kcal; 117g Cho; 33g Ptn; 13g Lip; 215mg Ca; 3mg Fe; 89mg VitC; 764mcg VitA
5ª Feira	Leite sem lactose batido c/ fruta Biscoito sem lactose	Arroz c/ brócolis, feijão, filé de tilápia ao forno c/ tomate e pimentão e batatas.	Suco de fruta c couve Pão sem lactose	Canja de galinha	786 Kcal; 102g Cho; 42g Ptn; 22g Lip; 225mg Ca; 6mg Fe; 77mg VitC; 898mcg VitA
6ª Feira	Suco de soja Frutinha c/ aveia	Arroz, feijão, carne de panela, jardineira de legumes. Fruta	Suco de fruta c/ couve Biscoito sem lactose	Sopa de massinha c/ carne e legumes	744 Kcal; 125g Cho; 32g Ptn; 12g Lip; 162mg Ca; 5mg Fe; 53mg VitC; 1537mcg VitA

Obs.: Crianças menores de 3 anos não adicionar açúcar nas preparações.

Nutricionista Responsável pela Elaboração	Matrícula	Assinatura
Vanessa Moraes Ramalho Castro	101331-9	
Secretária Municipal de Educação	Matrícula	Assinatura
Magda Elaine Sayão Capute	300301-0	



CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2022

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Mingau de maisena	Arroz, feijão, torta de legumes, saladinha de abóbora. Fruta	Leite batido c/ cereal e fruta	Canja de galinha	729 Kcal; 120g Cho; 27g Ptn; 21g Lip; 499mg Ca; 4mg Fe; 60mg VitC; 430mcg VitA
3ª Feira	Suco de fruta Ovos mexidos	Macarrão à bolonhesa, feijão, salada girassol. Fruta	Leite batido c fruta Biscoito	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	759 Kcal; 111g Cho; 32g Ptn; 20g Lip; 310mg Ca; 4mg Fe; 36mg VitC; 1241mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta Pão caseiro c/ margarina	Arroz, feijão, Strogonofinho de frango, saladinha de alface, tomate e beterraba ralada. Fruta	Arroz doce	Canja de galinha	755 Kcal; 99g Cho; 33g Ptn; 24g Lip; 351mg Ca; 3mg Fe; 119mg VitC; 221mcg VitA
5ª Feira	Vitamina de aveia c/ fruta	Arroz carreteiro, tutu de feijão, saladinha de couve flor c/ cenoura.	Suco de fruta Bolo de laranja	Sopa de massinha c/ carne e legumes	727 Kcal; 116g Cho; 28g Ptn; 16g Lip; 365mg Ca; 4mg Fe; 72mg VitC; 385mcg VitA
6ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz c/ cenoura, feijão, filezinho de frango grelhado, creme de milho. Fruta	Leite batido c/ cereal e fruta	Polenta ao molho de carne moída	816 Kcal; 104g Cho; 37g Ptn; 27g Lip; 390mg Ca; 3mg Fe; 28mg VitC; 130mcg 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

SETEMBRO

19 à 23

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

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Mingau de maisena c/ leite sem lactose	Arroz, feijão, ovos mexidos c/ legumes, saladinha de abóbora. Fruta	Frutinha com aveia	Canja de galinha	739 Kcal; 108g Cho; 33g Ptn; 19g Lip; 198mg Ca; 5mg Fe; 18mg VitC; 170mcg VitA
3ª Feira	Suco de fruta Ovos mexidos	Macarrão à bolonhesa, feijão, salada girassol. Fruta	Leite de soja batido c fruta Biscoito sem lactose	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	753 Kcal; 93g Cho; 42g Ptn; 23g Lip; 258mg Ca; 7mg Fe; 40mg VitC; 940mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta c/ couve Pão sem lactose	Arroz, feijão, frango ensopadinho, saladinha de alface, tomate e beterraba ralada. Fruta	Suco de soja Omelete	Canja de galinha	836 Kcal; 122g Cho; 36g Ptn; 22g Lip; 163mg Ca; 7mg Fe; 59mg VitC; 169mcg VitA
5ª Feira	Vitamina de aveia c/ leite de soja c/ fruta	Arroz carreteiro, tutu de feijão, saladinha de couve flor c/ cenoura.	Suco de fruta Biscoito sem lactose	Sopa de massinha c/ carne e legumes	754 Kcal; 118g Cho; 32g Ptn; 16g Lip; 178mg Ca; 5mg Fe; 90mg VitC; 239mcg VitA
6ª Feira	Leite de soja batido c/ fruta Biscoito sem lactose	Arroz c/ cenoura, feijão, filezinho de frango grelhado, couve refogada. Fruta	Suco de soja Frutinha c/ aveia	Polenta ao molho de carne moída	710 Kcal; 105g Cho; 32g Ptn; 17g Lip; 149mg Ca; 7mg Fe; 57mg VitC; 146mcg 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

SETEMBRO

26 à 28

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2022

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Mingau de aveia	Arroz, feijão, ovos mexidos c/ cheiro verde, cenoura sauté c/ espinafre. Fruta	Suco de fruta Pão caseiro c/ margarina	Canja de galinha	724 Kcal; 104g Cho; 30g Ptn; 20g Lip; 388mg Ca; 4mg Fe; 64mg VitC; 403mcg VitA
3ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz c/ brócolis, feijão, filé de tilápia ao molho, batata sauté.	Frutinha c/ aveia	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	755 Kcal; 112g Cho; 30g Ptn; 20g Lip; 267mg Ca; 3mg Fe; 87mg VitC; 284mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta Crepioça	Arroz, feijão, Nhoque de Inhame da Tia Elza, salada de acelga vinagrete. Fruta	Canjica	Canja de galinha	715 Kcal; 113g Cho; 28g Ptn; 16g Lip; 350mg Ca; 3mg Fe; 67mg VitC; 218mcg 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

SETEMBRO

26 à 28

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	Mingau de aveia c/ leite de soja	Arroz, feijão, ovos mexidos c/ cheiro verde, cenoura sauté c/ espinafre. Fruta	Suco de fruta Pão caseiro sem lactose	Canja de galinha	776 Kcal; 117g Cho; 31g Ptn; 20g Lip; 167mg Ca; 4mg Fe; 41mg VitC; 338mcg VitA
3ª Feira	Leite de soja batido c/ fruta Biscoito sem lactose	Arroz c/ brócolis, feijão, filé de tilápia ao molho, batata sauté.	Frutinha c/ aveia	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	732 Kcal; 115g Cho; 31g Ptn; 16g Lip; 157mg Ca; 4mg Fe; 109mg VitC; 293mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta Crepioça s/ queijo.	Arroz, feijão, Nhoque de Inhame da Tia Elza, salada de acelga vinagrete. Fruta	Suco de soja Biscoito sem lactose	Canja de galinha	766 Kcal; 126g Cho; 27g Ptn; 16g Lip; 215mg Ca; 6mg Fe; 75mg VitC; 201mcg 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	