



CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2022

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Vitamina de aveia c/ banana	Arroz, feijão, torta de sardinha, cenoura sauté. Fruta	Canjica	Polenta ao molho de carne moída c/ espinafre.	724 Kcal; 111g Cho; 29g Ptn; 24g Lip; 465mg Ca; 4mg Fe; 16mg VitC; 317mcg VitA
3ª Feira	Leite batido c/ fruta e cereal	Arroz, feijão, abobrinha recheada c/ carne moída, salada de alface, tomate. Fruta	Suco de laranja c/ cenoura Pão de queijo	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	710 Kcal; 89g Cho; 28g Ptn; 26g Lip; 428mg Ca; 5mg Fe; 29mg VitC; 1.039mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta Biscoito	Arroz c/ cenoura, feijão, escalopinho de carne, couve flor gratinada.	Leite batido c/ fruta Bolo de cenoura	Canja de galinha	783 Kcal; 107g Cho; 35g Ptn; 23g Lip; 256mg Ca; 4mg Fe; 77mg VitC; 165mcg VitA
5ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz, feijão, Frango Brasileiro, mix verde. Fruta	Suco de fruta Cookie de banana	Sopa de massinha c/ carne e legumes	793 Kcal; 113g Cho; 29g Ptn; 24g Lip; 284mg Ca; 3mg Fe; 77mg VitC; 268mcg VitA
6ª Feira	Leite batido c/ fruta e cereal	Arroz primavera, feijão, isca de fígado acebolado, purê de batata.	Suco de fruta Pão de queijo	Canja de galinha	761 Kcal; 91g Cho; 35g Ptn; 27g Lip; 371mg Ca; 10mg Fe; 84mg VitC; 3.775mcg 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	Vitamina de aveia c/ banana c/ leite em pó sem lactose	Macarrão ao sugo, feijão, ovos cozidos, cenoura sauté. Fruta	Frutinha c/ aveia	Polenta ao molho de carne moída c/ espinafre.	719 Kcal; 98g Cho; 35g Ptn; 20g Lip; 225mg Ca; 5mg Fe; 58mg VitC; 359mcg VitA
3ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, abobrinha recheada c/ carne moída, salada de alface, tomate. Fruta	Suco de laranja c/ couve Pão sem lactose	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	719 Kcal; 118g Cho; 28g Ptn; 14g Lip; 99mg Ca; 8mg Fe; 34mg VitC; 943mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta Pão sem lactose	Arroz c/ cenoura, feijão, escalopinho de carne, couve flor c/ tomate.	Frutinha c/ aveia	Canja de galinha	714 Kcal; 105g Cho; 35g Ptn; 16g Lip; 115mg Ca; 4mg Fe; 117mg VitC; 143mcg VitA
5ª Feira	Leite sem lactose batido c/ fruta Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, Frango Brasileiro, mix verde. Fruta	Suco de fruta Cookie de banana	Sopa de massinha c/ carne e legumes	714 Kcal; 102g Cho; 29g Ptn; 20g Lip; 187mg Ca; 4mg Fe; 83mg VitC; 232mcg VitA
6ª Feira	Leite de soja batido c/ fruta Pão sem lactose	Arroz primavera, feijão, isca de fígado acebolado, purê de batata (sem leite).	Frutinha c/ aveia	Canja de galinha	753 Kcal; 112g Cho; 37g Ptn; 17g Lip; 108mg Ca; 7mg Fe; 39mg VitC; 3.553mcg 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

OUTUBRO

13 à 14

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2022

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	RECESSO				
3ª Feira	RECESSO				
4ª Feira	FERIADO				
5ª Feira	Leite batido c/ fruta e aveia Biscoito	Arroz, feijão, omelete de queijo, saladinha de beterraba c/ cheiro verde. Fruta	Canjica	Canja de galinha	721 Kcal; 98g Cho; 34g Ptn; 25g Lip; 495mg Ca; 3mg Fe; 31mg VitC; 254mcg VitA
6ª Feira	Leite batido c/ cereal	Arroz, feijão, carne de panela, jardineira de legumes. Fruta	Suco de fruta Pão de queijo	Sopa de massinha c/ carne e legumes	753 Kcal; 114g Cho; 29g Ptn; 19g Lip; 328mg Ca; 9mg Fe; 102mg VitC; 357mcg 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

OUTUBRO

13 à 14

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	RECESSO				
3ª Feira	RECESSO				
4ª Feira	FERIADO				
5ª 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	777 Kcal; 128g Cho; 28g Ptn; 16g Lip; 127mg Ca; 6mg Fe; 31mg VitC; 1.184mcg VitA.
6ª Feira	Leite sem lactose batido c/ fruta Pão sem lactose	Arroz, feijão, carne de panela, jardineira de legumes. Fruta	Suco de fruta Biscoito sem lactose	Sopa de massinha c/ carne e legumes	710 Kcal; 115g Cho; 30g Ptn; 14g Lip; 117mg Ca; 5mg Fe; 87mg VitC; 150mcg 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	



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

OUTUBRO

17 à 21

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2022

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Mingau de maisena	Arroz, feijão, omelete de legumes. Fruta	Leite batido c/ cereal e fruta	Canja de galinha	742 Kcal; 117g Cho; 30g Ptn; 21g Lip; 533mg Ca; 2mg Fe; 38mg VitC; 430mcg VitA
3ª Feira	Suco de fruta Ovos mexidos	Arroz c/ cenoura, feijão, carne ensopada com batata, espinafre refogado. Fruta	Leite batido c/ fruta Biscoito	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	73 730 Kcal; 115g Cho; 38g Ptn; 21g Lip; 330mg Ca; 5mg Fe; 88mg VitC; 309mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta Pão caseiro	Arroz, feijão, quibe de forno, salada de acelga vinagrete. Fruta	logurte c/ aveia	Canja de galinha	772 Kcal; 115g Cho; 31g Ptn; 22g Lip; 360mg Ca; 3mg Fe; 74mg VitC; 166mcg VitA
5ª Feira	Vitamina de aveia c/ fruta	Arroz c/ brócolis, feijão, filé de tilápia ao molho, purê de inhame.	Suco de fruta Bolo de banana c/ aveia	Sopa de massinha c/ carne e legumes	714 Kcal; 119g Cho; 31g Ptn; 21g Lip; 293mg Ca; 3mg Fe; 81mg VitC; 255mcg VitA
6ª Feira	Suco de fruta Crepioça	Risoto de frango, feijão, salada girassol. Fruta	logurte c/ aveia	Polenta ao molho de carne moída	731 Kcal; 115g Cho; 31g Ptn; 15g Lip; 471mg Ca; 10mg Fe; 120mg VitC; 433mcg 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

OUTUBRO

17 à 21

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, omelete de legumes. Fruta	Frutinha com aveia	Canja de galinha	720 Kcal; 114g Cho; 33g Ptn; 18g Lip; 200mg Ca; 5mg Fe; 41mg VitC; 170mcg VitA
3ª Feira	Suco de laranja c/ couve Ovos mexidos	Arroz c/ cenoura, feijão, carne ensopada com batata, espinafre refogado. Fruta	Leite de soja Biscoito sem lactose	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	728 Kcal; 115g Cho; 37g Ptn; 19g Lip; 194mg Ca; 6mg Fe; 40mg VitC; 1.297mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta c/ couve Pão sem lactose	Arroz, feijão, quibe de forno, salada de acelga vinagrete. Fruta	Frutinha c/ aveia	Canja de galinha	771 Kcal; 116g Cho; 30g Ptn; 20g Lip; 165mg Ca; 3mg Fe; 82mg VitC; 133mcg VitA
5ª Feira	Vitamina de aveia c/ leite de soja c/ fruta	Arroz c/ brócolis, feijão, filé de tilápia ao molho, purê de inhame.	Suco de fruta Bolo de banana / aveia	Sopa de massinha c/ carne e legumes	729 Kcal; 99g Cho; 31g Ptn; 21g Lip; 293mg Ca; 4mg Fe; 110mg VitC; 223mcg VitA
6ª Feira	Leite de soja batido c/ fruta Crepioça (sem queijo)	Risoto de frango, feijão, salada girassol. Fruta	Suco de soja Frutinha c/ aveia	Polenta ao molho de carne moída	757 Kcal; 129g Cho; 30g Ptn; 13g Lip; 249mg Ca; 9mg Fe; 120mg VitC; 178mcg 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

OUTUBRO

24 à 27

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2022

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Vitamina de aveia	Arroz, feijão, ovos mexidos c/ cheiro verde, quibebe de abóbora. Fruta	Suco de fruta Pão de queijo	Canja de galinha	729 Kcal; 88g Cho; 28g Ptn; 29g Lip; 331mg Ca; 3mg Fe; 65mg VitC; 387mcg VitA
3ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz, feijão, Escondidinho de batata doce c/ frango, mix colorido.	Suco de fruta Bolo de beterraba	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	753 Kcal; 113g Cho; 25g Ptn; 21g Lip; 289mg Ca; 3mg Fe; 78mg VitC; 264mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta Crepioça	Arroz, feijão, Nhoque de Inhame da Tia Elza, salada de alface e tomate. Fruta	Canjica	Canja de galinha	738 Kcal; 122g Cho; 26g Ptn; 15g Lip; 257mg Ca; 2mg Fe; 91mg VitC; 159mcg VitA
5ª Feira	Leite batido c/ cereal e fruta	Arroz, feijão, tirinha de fígado ao molho, farofinha de couve. Fruta	Suco de fruta Biscoito	Sopa de massinha c/ carne e legumes	795 Kcal; 120g Cho; 33g Ptn; 19g Lip; 265mg Ca; 61mg Fe; 61mg VitC; 4.374mcg VitA
6ª Feira	FERIADO				

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	Mingau de aveia c/ leite de soja	Arroz, feijão, ovos mexidos c/ cheiro verde, quibebe de abóbora. Fruta	Suco de fruta Pão caseiro sem lactose	Canja de galinha	720 Kcal; 105g Cho; 30g Ptn; 19g Lip; 150mg Ca; 4mg Fe; 67mg VitC; 330mcg VitA
3ª Feira	Leite de soja batido c/ fruta Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, Escondidinho de batata doce c/ frango, mix colorido.	Frutinha c/ aveia	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	716 Kcal; 118g Cho; 26g Ptn; 15g Lip; 165mg Ca; 3mg Fe; 52mg VitC; 258mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta Crepioça s/ queijo.	Arroz, feijão, Nhoque de Inhame da Tia Elza, salada de alface e tomate. Fruta	Suco de soja Biscoito sem lactose	Canja de galinha	772 Kcal; 131g Cho; 26g Ptn; 15g Lip; 155mg Ca; 7mg Fe; 104mg VitC; 152mcg VitA
5ª Feira	Suco de soja Fruta	Arroz, feijão, tirinha de fígado ao molho, farofinha de couve. Fruta	Suco de fruta Biscoito sem lactose	Sopa de massinha c/ carne e legumes	756 Kcal; 127g Cho; 30g Ptn; 13g Lip; 84mg Ca; 11mg Fe; 109mg VitC; 4.163mcg VitA
6ª Feira	FERIADO				

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					
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Mingau de aveia c/ canela	Macarrão ao sugo, feijão, ovos cozidos, saladinha bicolor. Fruta	Suco de fruta Pão caseiro	Polenta ao molho de frango c/ espinafre.	769 Kcal; 107g Cho; 31g Ptn; 23g Lip; 390mg Ca; 4mg Fe; 17mg VitC; 319mcg VitA
3ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz, feijão, Hambúrguer de carne móida, purê misto, saladinha de alface c/ tomate. Fruta	Suco de laranja c/ cenoura Crepioça	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	746 Kcal; 109g Cho; 26g Ptn; 22g Lip; 291mg Ca; 4mg Fe; 42mg VitC; 1024mcg VitA
4ª Feira	FERIADO				
5ª Feira	Suco de fruta Ovos mexidos	Arroz c/ cenoura, feijão, filé de tilápia assada, creme de espinafre. Fruta	Leite batido c/ fruta Cookie de banana c/ aveia	Sopa de abóbora c/ macarrão e frango.	760 Kcal; 97g Cho; 34g Ptn; 26g Lip; 468mg Ca; 4mg Fe; 118mg VitC; 665mcg VitA
6ª Feira	Vitamina de fruta c/ cereal	Arroz, feijão, Frango à caçadora, mix verde. Fruta	Suco de fruta Bolo de fubá	Canja de galinha	797 Kcal; 102g Cho; 32g Ptn; 28g Lip; 284mg Ca; 6mg Fe; 81mg VitC; 320mcg 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	Mingau de aveia c/ leite de soja	Macarrão ao sugo, feijão, ovos cozidos, saladinha bicolor. Fruta	Suco de fruta c/ couve Pão sem lactose	Polenta ao molho de frango c/ espinafre.	753 Kcal; 119g Cho; 31g Ptn; 16g Lip; 193mg Ca; 5mg Fe; 25mg VitC; 1310mcg VitA
3ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, Hambúguer de carne moída, purê misto sem leite, saladinha de alface c/ tomate. Fruta	Suco de laranja c/ couve Crepioça sem queijo.	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	736 Kcal; 119g Cho; 23g Ptn; 18g Lip; 176mg Ca; 7mg Fe; 55mg VitC; 985mcg VitA
4ª Feira	FERIADO				
5ª Feira	Suco de fruta Ovos mexidos	Arroz c/ cenoura, feijão, filé de tilápia assada, espinafre refogado. Fruta	Suco de soja Cookie de banana c/ aveia	Sopa de abóbora c/ macarrão e frango.	764 Kcal; 106g Cho; 32g Ptn; 22g Lip; 314mg Ca; 8mg Fe; 605mg VitC; 131mcg VitA
6ª Feira	Vitamina de fruta c/ leite de soja	Arroz, feijão, Frango à caçadora, mix verde. Fruta	Suco de fruta Biscoito sem lactose	Canja de galinha	731 Kcal; 122g Cho; 25g Ptn; 15g Lip; 146mg Ca; 3mg Fe; 74mg VitC; 1266mcg 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	