



CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos – 2023

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz, tutu de feijão, ovos estrelados, quibebe de abóbora.	logurte c/ aveia e fruta	Sopa de massinha c/ carne e legumes	708 Kcal; 97 g CH; 24 g Ptn; 23 g Lip; 390 mg Ca; 5 mg de Fe; 96 µg Vit A; 6 mg Vit C;
3ª Feira	Suco de fruta Crepioça	Arroz, feijão, escalopinho de carne, purê de inhame, mix verde. Frutinha	Leite batido c/ fruta e aveia	Canja de galinha	775 Kcal; 93 g CH; 33 g Ptn; 19 g Lip; 383 mg Ca; 4 mg de Fe; 132 µg Vit A; 18 mg Vit C;
4ª Feira	Suco de fruta Cookie de aveia	Arroz, feijão, frango guisado c/ batata doce, acelga refogada c/ tomate.	logurte c/ aveia e fruta	Sopa de massinha c/ carne desfiada e legumes	741 Kcal; 93 g CH; 37 g Ptn; 20 g Lip; 389 mg Ca; 4 mg de Fe; 137 µg Vit A; 18 mg Vit C;
5ª Feira	Milk shake de banana Ovinho mexido	Arroz c/ brócolis, feijão, quibe de forno, batata sauté. Frutinha	Suco de fruta Pão caseiro c/ queijo	Canja de galinha	710 Kcal; 116 g CH; 20 g Ptn; 11 g Lip; 91 mg Ca; 3 mg de Fe; 13 µg Vit A; 53 mg Vit C;
6ª Feira	Leite batido com fruta Biscoito	Arroz, feijão, jardineira de legumes c/ carne.	Frutinha	Sopa de massinha c/ carne e legumes	774 Kcal; 115 g CH; 36 g Ptn; 19 g Lip; 414 mg Ca; 5 mg de Fe; 13 µg Vit A; 18 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
Magda Elaine Sayão Capute	300301-0	



CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos – 2023 – ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE OU ALERGIA AO LEITE					
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite de soja batido c/ fruta Biscoito sem lactose	Arroz, tutu de feijão, ovos estrelados, quibebe de abóbora.	Frutinha c/ aveia	Sopa de massinha c/ carne e legumes	757 Kcal; 113g Cho; 27g Ptn; 21g Lip; 80mg Ca; 7mg Fe; 29mg VitC; 314mcg VitA
3ª Feira	Suco de fruta c/ couve Crepioça sem queijo	Arroz, feijão, escalopinho de carne, purê de inhame (sem leite), mix verde. Frutinha	Leite de soja batido c/ fruta aveia	Canja de galinha	766 Kcal; 96g Cho; 31g Ptn; 16g Lip; 250mg Ca; 5mg Fe; 85mg VitC; 384mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta c/ couve Coockie de aveia	Arroz, feijão, frango guisado c/ batata doce, acelga refogada c/ tomate.	Frutinha c/ aveia	Sopa de massinha c/ carne desfiada e legumes	758 Kcal; 112g Cho; 31g Ptn; 20g Lip; 147mg Ca; 3mg Fe; 72mg VitC; 398mcg VitA
5ª Feira	Suco de soja Ovinho mexido	Arroz c/ brócolis, feijão, quibe de forno, batata sauté. Frutinha	Suco de fruta c/ couve Pão sem lactose	Canja de galinha	772 Kcal; 151g Cho; 33g Ptn; 25g Lip; 148mg Ca; 9mg Fe; 94mg VitC; 288mcg VitA
6ª Feira	Suco de fruta c/ couve Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, jardineira de legumes c/ carne.	Frutinha c/ aveia	Sopa de massinha c/ carne e legumes	745 Kcal; 135g Cho; 31g Ptn; 19g Lip; 156mg Ca; 8mg Fe; 69mg VitC; 247mcg 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 - 2023

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito de sal	Macarrão ao sugo c/ ovos cozidos, feijão, cenoura sauté.	Frutinha c/ logurte	Sopa de legumes c/ carne e macarrão.	726 Kcal; 124g Cho; 25g Ptn; 14g Lip; 350mg Ca; 3mg Fe; 19mg VitC; 262mcg VitA
3ª Feira	Suco de fruta Ovos mexidos c/ queijo	Arroz, feijão, carne guisada c/ abóbora, espinafre refogado. Fruta	Leite batido c/ fruta Cookie de banana c/ aveia	Canja de galinha.	730 Kcal; 101g Cho; 39g Ptn; 23g Li; 390mg Ca; 5mg Fe; 53mg VitC; 481mcg VitA.
4ª Feira	Leite batido c/ fruta e aveia	Arroz c/ cenoura e couve, feijão, isca de fígado acebolado, purê de batata.	Suco Bolo de laranja	Sopa de legumes c/ carne e macarrão.	755 Kcal; 115g Cho; 31g Ptn; 18g Lip; 770mg Ca; 6mg Fe; 50mg VitC; 2.717mcg VitA
5ª Feira	Suco de fruta Biscoito maisena	Arroz, feijão, Frango Brasileiro, salada de acelga vinagrete. Fruta	Canjica	Canja de galinha.	782 Kcal; 115g Cho; 34g Ptn; 20g Lip; 303mg Ca; 2mg Fe;; 70mg VitC; 219mcg VitA
6ª Feira	Leite batido c/ fruta Pão caseiro c/ queijo	Arroz c/ repolho, feijão, hambúguer de carne, salada de beterraba.	Frutinha c/ logurte	Sopa de legumes, carne e macarrão.	784 Kcal; 120g Cho; 39g Ptn; 24g Lip; 490mg Ca; 5mg Fe; 12g VitC; 264mcg 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 – 2023 – ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE OU ALERGIA AO LEITE

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite sem lactose batido c/ fruta Biscoito sem lactose	Macarrão ao sugo c/ ovos cozidos, feijão, cenoura sauté.	Frutinha	Sopa de legumes c/ carne e macarrão.	716 Kcal; 131g Cho; 27g Ptn; 8g Lip; 109mg Ca; 4mg Fe; 21mg VitC; 235mcg VitA
3ª Feira	Suco de fruta c/ couve Ovos mexidos	Arroz, feijão, carne guisada c/ abóbora, espinafre refogado. Fruta	Leite sem lactose batido c/ fruta Cookie de banana c/ aveia	Canja de galinha.	721 Kcal; 94g Cho; 38g Ptn; 20g Li; 152mg Ca; 6mg Fe; 20mg VitC; 1.207mcg VitA.
4ª Feira	Leite sem lactose batido c/ fruta e aveia	Arroz c/ cenoura e couve, feijão, isca de fígado acebolado, purê de batata (sem leite).	Suco Bolo de laranja	Sopa de legumes c/ carne e macarrão.	767 Kcal; 119g Cho; 32g Ptn; 17g Lip; 154mg Ca; 6mg Fe; 46mg VitC; 2.653mcg VitA
5ª Feira	Suco de fruta c/ couve Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, Frango Brasileiro, salada de acelga vinagrete. Fruta	Suco de soja Pão sem lactose	Canja de galinha.	763 Kcal; 116g Cho; 17g Ptn; 27g Lip; 118mg Ca; 3mg Fe; 29mg VitC; 1.280mcg VitA
6ª Feira	Leite sem lactose batido c/ fruta Pão sem lactose	Arroz c/ repolho, feijão, hambúrguer de carne, salada de beterraba.	Frutinha	Sopa de legumes, carne e macarrão.	708 Kcal; 104g Cho; 36g Ptn; 16g Lip; 128mg Ca; 6mg Fe; 12g VitC; 182mcg 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

MARÇO

20 à 24

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos - 2023

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite batido c/ fruta e cereal	Arroz, feijão, polenta ao molho de carne moída, abóbora sauté.	Salada de frutas c/ aveia	Canja de galinha	712 Kcal; 112g Cho; 29g Ptn; 15g Lip; 351mg Ca; 8mg Fe; 96mg VitC; 414mcg VitA
3ª Feira	Suco de fruta Cookie de aveia	Risoto de frango, feijão, saladinha de alface e tomate.	logurte c/ fruta	Sopa de legumes c/ carne e macarrão	727 Kcal; 107g Cho; 30g Ptn; 19g Lip; 350mg Ca; 4mg Fe; 30mg VitC; 337mcg VitA
4ª Feira	Vitamina de abacate	Arroz c/ cenoura, feijão, filé de tilápia assado, creme de espinafre. Fruta	Suco de fruta Biscoito c/ queijo	Canja de galinha	720 Kcal; 97g Cho; 33g Ptn; 27g Lip; 440mg Ca; 3mg Fe; 54mg VitC; 852mcg VitA
5ª Feira	Suco de fruta Biscoito de sal c/ queijo	Arroz, feijão, carne ensopada c/ batata, salada de vagem c/ tomate. Fruta	Leite batido c/ cereal	Sopa de legumes e carne e massinha	744 Kcal; 96g Cho; 36g Ptn; 23g Lip; 469mg Ca; 8mg Fe; 84mg VitC; 396mcg VitA
6ª Feira	Leite batido c/ fruta e aveia	Arroz, feijão, guisado de frango, saladinha tricolor. Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia	Canja de galinha	735 Kcal; 97g Cho; 36g Ptn; 22g Lip; 350mg ca; 3mg Fe; 25mg 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

MARÇO

20 à 24

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos – 2023 – ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE OU ALERGIA AO LEITE

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite sem lactose batido c/ fruta e aveia	Arroz, feijão, polenta ao molho de carne moída, abóbora sauté.	Salada de frutas c/ aveia	Canja de galinha	709 Kcal; 114g Cho; 31g Ptn; 14g Lip; 125mg Ca; 4mg Fe; 76mg VitC; 182mcg VitA
3ª Feira	Suco de fruta c/ couve Cookie de aveia	Risoto de frango, feijão, saladinha de alface c/ tomate.	Frutinha c/ aveia	Sopa de legumes c/ carne e macarrão	708 Kcal; 113g Cho; 28g Ptn; 15g Lip; 135mg Ca; 4mg Fe; 34mg VitC; 363mcg VitA
4ª Feira	Vitamina de abacate c/ leite sem lactose	Arroz c/ cenoura, feijão, filé de tilápia assado, espinafre refogado. Fruta	Suco de fruta Biscoito sem lactose	Canja de galinha	722 Kcal; 108g Cho; 33g Ptn; 17g Lip; 163mg Ca; 4mg Fe; 27mg VitC; 1.188mcg VitA
5ª Feira	Suco de manga Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, carne ensopada c/ batata, salada de vagem c/ tomate. Fruta	Frutinha c/ aveia	Sopa de legumes e carne e massinha	733 Kcal; 101g Cho; 31g Ptn; 22g Lip; 110mg Ca; 4mg Fe; 40mg VitC; 1.205mcg VitA
6ª Feira	Leite sem lactose batido com fruta e aveia	Arroz, feijão, guisado de frango, saladinha tricolor. Fruta	Suco de fruta c/ couve Cookie de aveia	Canja de galinha	732 Kcal; 99g Cho; 37g Ptn; 20g Lip; 138mg ca; 4mg Fe; 29mg VitC; 185mcg 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

MARÇO

27 à 31

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos – 2023

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito de sal c/ queijo minas	Macarrão a bolonhesa, feijão, saladinha de vagem c/ cenoura. Fruta	Suco de fruta Cookie aveia	Sopa de massinha c/ carne e legumes	783 Kcal; 114 g CH; 24 g Ptn; 22 g Lip; 385 mg Ca; 3 mg de Fe; 1.012 µg Vit A; 26 mg Vit C;
3ª Feira	Mingau de maisena c/ canela	Arroz, feijão, escalopinho de carne, purê de inhame, mix verde.	Frutinha cozida ou assada c/ cereal	Canja de galinha	776 Kcal; 109 g CH; 37 g Ptn; 20 g Lip 378 mg Ca; 4 mg de Fe; 208 µg Vit A; 26 mg Vit C;
4ª Feira	Suco de laranja Biscoito	Arroz, feijão, frango c/ batata baroa, salada de acelga c/ tomate. Fruta	Milk Shake de banana	Sopa de massinha c/ carne desfiada e legumes	751 Kcal; 93 g CH; 37 g Ptn; 25 g Lip; 406 mg Ca; 4 mg de Fe; 380 µg Vit A; 74 mg Vit C;
5ª Feira	Vitamina de fruta c/ aveia	Arroz c/ couve, feijão, fígado acebolado, batata sauté.	Suco de fruta Cookie de aveia	Canja de galinha	772 Kcal; 109 g CH; 20 g Ptn; 22 g Lip; 350 mg Ca; 6 mg de Fe; 3.116 µg Vit A; 88 mg Vit C;
6ª Feira	Leite batido c/ fruta e cereal Biscoito maisena	Arroz c/ cenoura, feijão, strogonofinho de frango, batata doce corada. Fruta	Suco de fruta Bolo de banana c/ aveia	Sopa de massinha c/ carne desfiada e legumes	779 Kcal; 103 g CH; 35 g Ptn; 24 g Lip; 414 mg Ca; 8 mg de Fe; 607 µg Vit A; 63 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
Magda Elaine Sayão Capute	300301-0	



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

MARÇO

27 à 31

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos – 2023 – ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE OU ALERGIA AO LEITE

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite de soja batido c/ fruta Biscoito sem lactose	Macarrão a bolonhesa, feijão, saladinha de vagem c/ cenoura. Fruta	Suco de fruta c/ couve Cookie de aveia	Sopa de massinha c/ carne e legumes	742 Kcal; 120g Cho; 29g Ptn; 15g Lip; 185mg Ca; 4mg Fe; 32mg VitC; 1.275mcg VitA
3ª Feira	Mingau de maisena c/ leite sem lactose	Arroz, feijão, escalopinho de carne, purê de inhame (sem leite), mix verde.	Frutinha cozida ou assada	Canja de galinha	723 Kcal; 104g Cho; 36g Ptn; 47g Lip; 250mg Ca; 6mg Fe; 27mg VitC; 188mcg VitA
4ª Feira	Suco de laranja Biscoito	Arroz, feijão, frango c/ batata baroa, salada de acelga c/ tomate. Fruta	Milk Shake de banana c/ leite sem lactose	Sopa de massinha c/ carne desfiada e legumes	770 Kcal; 112g Cho; 31g Ptn; 20g Lip; 389mg Ca; 4mg Fe; 31mg VitC; 1.427mcg VitA
5ª Feira	Vitamina de fruta c/ leite sem lactose e aveia	Arroz c/ couve, feijão, fígado acebolado, batata sauté.	Suco de fruta Cookie de aveia	Canja de galinha	760 Kcal; 121g Cho; 33g Ptn; 25g Lip; 148mg Ca; 6mg Fe; 85mg VitC; 3.065mcg VitA
6ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz c/ cenoura, feijão, isca de de frango, batata doce corada. Fruta	Suco de fruta Bolo de banana c/ aveia	Sopa de massinha c/ carne desfiada e legumes	794 Kcal; 113g Cho; 33g Ptn; 22g Lip; 156mg Ca; 7mg Fe; 62mg 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	

