



CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2023					
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Mingau de maisena c/ canela	Arroz, feijão, carne moída ao molho, saladinha de beterraba c/ cheiro verde.	Frutinha assada c/ canela	Sopa de legumes c/ carne e macarrão	749 Kcal; 99g Cho; 30g Ptn; 22g Lip; 920mg Ca; 4mg Fe; 16mg VitC; 377mcg VitA
3ª Feira	Leite batido c/ fruta e aveia	Arroz primavera, feijão, abobrinhas recheadas c/ molho de frango. Fruta	Arroz doce	Canja de galinha	720 Kcal; 108g Cho; 39g Ptn; 20g Lip; 350mg Ca; 4mg Fe; 23mg VitC; 194mcg VitA
4ª Feira	Leite batido c/ cereal Biscoito maisena	Arroz c/ brócolis, feijão, filé de tilápia ao forno com batata e cenoura. Fruta	Canjica	Sopa de legumes c/ carne e macarrão	712 Kcal; 101g Cho; 34g Ptn; 18g Lip; 345mg Ca; 8mg Fe; 55mg VitC; 418mcg VitA
5ª Feira	PONTO FACULTATIVO				
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	



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

ABRIL

03 à 05

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	Mingau de maisena c/ leite de soja	Arroz, feijão, carne moída ao molho, saladinha de beterraba e cenoura c/ cheiro verde.	Frutinha assada c/ canela	Sopa de legumes c/ carne e macarrão	715 Kcal; 109g Cho; 32g Ptn; 16g Lip; 188mg Ca; 6mg Fe; 16mg VitC; 260mcg VitA
3ª Feira	Leite de soja batido c/ fruta e aveia	Arroz primavera, feijão, abobrinhas recheadas c/ molho de frango (sem queijo). Fruta	Frutinha c/ aveia	Canja de galinha	733 Kcal; 110g Cho; 37g Ptn; 15g Lip; 115mg Ca; 4mg Fe; 24mg VitC; 111mcg VitA
4ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz c/ brócolis, feijão, filé de tilápia ao forno com batata e cenoura. Fruta	Milk shake de banana c/ leite de soja	Sopa de legumes c/ carne e macarrão	754 Kcal; 114g Cho; 34g Ptn; 17g Lip; 141mg Ca; 8mg Fe; 49mg VitC; 146mcg VitA
5ª Feira	PONTO FACULTATIVO				
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 -2023

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz, feijão, Torta de sardinha, cenoura sauté. Fruta	logurte	Sopa de legumes c/ carne e massinha	814 Kcal; 99g Cho; 30g Ptn; 22g Lip; 572mg Ca; 5mg Fe; 21mg VitC; 363mcg VitA
3ª Feira	Suco de fruta Crepioça	Arroz, feijão, carne de panela c/ batata doce, salada de acelga vinagrete.	Vitamina de fruta c/ aveia	Canja de galinha	785 Kcal; 96g Cho; 47g Ptn; 23g Lip; 352mg Ca; 4mg Fe; 53mg VitC; 464mcg VitA
4ª Feira	Leite batido c/ fruta Cookie de aveia	Arroz c/ repolho, feijão, frango ao cubinho, quibebe de abóbora. Fruta	logurte	Sopa de legumes c/ carne e massinha	795 Kcal; 106g Cho; 43g Ptn; 21g Lip; 556mg Ca; 3mg Fe; 20mg VitC; 295mcg VitA
5ª Feira	Suco de laranja c/ cenoura Ovinho mexido	Arroz c/ vagem, feijão, carne guisada, purê misto. Fruta	Leite batido c/ fruta e cereal Pão caseiro c/ queijo	Canja de galinha	752 Kcal; 99g Cho; 34g Ptn; 23g Lip; 441mg Ca; 4mg Fe; 19mg VitC; 1.228mcg VitA
6ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz c/ cenoura, feijão, quibe de forno, saladinha de beterraba. Fruta	Suco de fruta Bolo de banana c/ aveia	Sopa de legumes c/ carne e massinha	813 Kcal; 123g Cho; 29g Ptn; 22g Lip; 379mg Ca; 3mg Fe; 60mg VitC; 207mcg 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	Suco de laranja c/ couve Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, saladinha de sardinha c/ batata, cenoura sauté. Fruta	Suco de soja/ Frutinha c/ aveia	Sopa de legumes c/ carne e massinha	737 Kcal; 132g Cho; 25g Ptn; 18g Lip; 113mg Ca; 8mg Fe; 48mg VitC; 277mcg VitA
3ª Feira	Suco de fruta c/ couve Crepioça	Arroz, feijão, carne de panela c/ batata doce, salada de acelga vinagrete.	Vitamina de fruta e aveia c/ leite de soja	Canja de galinha	751 Kcal; 100g Cho; 43g Ptn; 13g Lip; 381mg Ca; 4mg Fe; 19mg VitC; 1.447mcg VitA
4ª Feira	Suco de soja Cookie de aveia	Arroz c/ repolho, feijão, frango ao cubinho, quibebe de abóbora. Fruta	Leite de soja batido c/ fruta Biscoito sem lactose	Sopa de legumes c/ carne e massinha	745 Kcal; 110g Cho; 34g Ptn; 18g Lip; 306mg Ca; 7mg Fe; 71mg VitC; 238mcg VitA
5ª Feira	Suco de laranja c/ cenoura Ovinho mexido	Arroz c/ vagem, feijão, carne guisada, purê misto (SEM LEITE). Fruta	Suco de soja Pão sem lactose	Canja de galinha	754 Kcal; 113g Cho; 31g Ptn; 19g Lip; 319mg Ca; 6mg Fe; 56mg VitC; 1.160mcg VitA
6ª Feira	Leite de soja batido c/ fruta Biscoito	Arroz c/ cenoura, feijão, quibe de forno, saladinha de beterraba. Fruta	Suco de fruta Bolo de banana c/ aveia	Sopa de legumes c/ carne e massinha	737 Kcal; 115g Cho; 28g Ptn; 17g Lip; 319mg Ca; 4mg Fe; 74mg VitC; 183mcg 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

ABRIL
17 à 20

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2023					
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Mingau de maisena	Macarrão ao sugo c/ ovos cozidos, feijão, saladinha bicolor (cenoura e chuchu). Fruta	Suco de fruta Pão caseiro c/ queijo	Sopa de legumes c/ carne e macarrão	726 Kcal; 94g Cho; 34g Ptn; 23g Lip; 445mg Ca; 4mg Fe; 62mg VitC; 220mcg VitA
3ª Feira	Suco de laranja c/ cenoura Ovos mexidos	Arroz, feijão, Bolo de batata c/ carne moída, saladinha de acelga, tomate e cenoura raladinha. Fruta	Leite batido c/ cereal e fruta	Canja de galinha	728 Kcal; 103g Cho; 34g Ptn; 19g Lip; 496mg Ca; 4mg Fe; 86mg VitC; 1.284mcg VitA
4ª Feira	Mingau de aveia c/ banana	Arroz, feijão, Frango à caçadora, salada girassol.	Frutinha assada ou cozida	Sopa de legumes c/ carne e massinha	713 Kcal; 105g Cho; 30g Ptn; 18g Lip; 269mg Ca; 3mg Fe; 32mg VitC; 369mcg VitA
5ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito de sal	Arroz c/ cenoura, feijão, Strogonoffinho de carne, batata sauté. Fruta	Suco de fruta Pão de queijo	Canja de galinha	734 Kcal; 105g Cho; 33g Ptn; 29g Lip; 378mg Ca; 4mg Fe; 23mg VitC; 191mcg 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	



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

ABRIL
17 à 20

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	Mingau de maisena c/ leite sem lactose	Macarrão ao sugo c/ ovos cozidos, feijão, saladinha bicolor (cenoura e chuchu), couve refogada. Fruta	Suco de fruta Pão sem lactose	Sopa de legumes c/ carne e macarrão	764 Kcal; 107g Cho; 34g Ptn; 21g Lip; 217mg Ca; 5mg Fe; 20mg VitC; 1.322mcg VitA
3ª Feira	Suco de laranja c/ cenoura Ovos mexidos	Arroz, feijão, Bolo de batata c/ carne moída (SEM LEITE), saladinha de acelga, tomate e cenoura raladinha. Fruta	Leite de soja batido c/ aveia e fruta	Canja de galinha	738 Kcal; 105g Cho; 37g Ptn; 18g Lip; 176mg Ca; 5mg Fe; 79mg VitC; 1.178mcg VitA
4ª Feira	Mingau de aveia c/ banana c/ leite sem lactose	Arroz c/ couve, feijão, Frango à caçadora, salada girassol.	Frutinha assada ou cozida	Sopa de legumes c/ carne e massinha	723 Kcal; 107g Cho; 31g Ptn; 18g Lip; 164mg Ca; 4mg Fe; 33mg VitC; 311mcg VitA
5ª Feira	Leite sem lactose batido c/ fruta Biscoito sem lactose	Arroz c/ cenoura, feijão, Strogonoffinho de carne, batata sauté. Fruta	Suco de fruta Pão caseiro	Canja de galinha	714 Kcal; 94g Cho; 33g Ptn; 22g Lip; 104mg Ca; 5mg Fe; 23mg VitC; 128mcg 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	



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

ABRIL
24 à 28

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2023					
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite batido c/ cereal e fruta	Arroz, feijão, omelete de forno de legumes. Fruta	Suco de fruta Biscoito	Canja de galinha	714 Kcal; 102g Cho; 28g Ptn; 21g Lip; 357mg Ca; 4mg Fe; 93mg VitC; 213mcg VitA
3ª Feira	Mingau de aveia c/ banana	Arroz, feijão, Bobó de frango, salada de acelga c/ tomate.	Frutinha assada ou cozida	Sopa de massinha, carne e legumes.	721 Kcal; 101g Cho; 34g Ptn; 19g Lip; 350mg Ca; 3mg Fe; 31mg VitC; 321mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta Biscoito	Arroz c/ brócolis, feijão, fígado acebolado, purê de inhame. Fruta	Leite batido c/ fruta Cookie de aveia ou cereal	Canja de galinha	779 Kcal; 108g Cho; 33g Ptn; 23g Lip; 260mg Ca; 8mg Fe; 85mg VitC; 4.370mcg VitA
5ª Feira	Mingau de maisena	Risoto de carne com cenoura e abobrinha, feijão, saladinha de tomate.	Frutinha cozida c/ aveia	Sopa de massinha c/ carne desfiada e legumes	724 Kcal; 111g Cho; 31g Ptn; 17g Lip; 319mg Ca; 9mg Fe; 56mg VitC; 488mcg VitA
6ª Feira	Suco de fruta Crepioça	Arroz, feijão, Frango Brasileiro, farofa de banana. Fruta	Canjica	Canja de galinha	763 Kcal; 108g Cho; 32g Ptn; 22g Lip; 353mg Ca; 4mg Fe; 54mg VitC; 245mcg 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	



ABRIL
24 à 28

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/ aveia e fruta	Arroz, feijão, omelete de forno de legumes.	Suco de fruta c/ couve Biscoito sem lactose	Canja de galinha	720 Kcal; 125g Cho; 25g Ptn; 13g Lip; 109mg Ca; 7mg Fe; 112mg VitC; 135mcg VitA
3ª Feira	Mingau de aveia c/ leite sem lactose e fruta	Arroz, feijão, Bobó de frango, salada de acelga c/ tomate. Fruta	Frutinha assada c/ canela	Sopa de massinha, carne e legumes.	776 Kcal; 124g Cho; 30g Ptn; 17g Lip; 107mg Ca; 7mg Fe; 77mg VitC; 194mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta c/ couve Biscoito sem lactose	Arroz c/ brócolis, feijão, fígado acebolado, purê de inhame (sem leite). Fruta	Suco de soja Cookie de aveia	Polenta ao molho de carne moída, espinafre refogado.	780 Kcal; 106g Cho; 38g Ptn; 22g Lip; 329mg Ca; 5mg Fe; 95mg VitC; 4.404mcg VitA
5ª Feira	Mingau de maisena c/ leite sem lactose	Risoto de carne com cenoura e abobrinha, feijão, saladinha de tomate.	Frutinha cozida c/ aveia	Canja de galinha	705 Kcal; 111g Cho; 30g Ptn; 15g Lip; 83mg Ca; 8mg Fe; 119mg VitC; 47mcg VitA
6ª Feira	Suco de laranja c/ cenoura Crepioça	Arroz, feijão, Frango Brasileiro, farofa de banana. Fruta	Suco de soja Biscoito sem lactose	Sopa de massinha c/ carne desfiada e legumes	774 Kcal; 95g Cho; 39g Ptn; 26g Lip; 135mg Ca; 7mg Fe; 58mg VitC; 193mcg 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	

