



CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2023					
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	FERIADO				
3ª Feira	Mingau de aveia	Arroz, feijão, ovos mexidos, saladinha de beterraba c/ cheiro verde.	logurte c/ fruta	Canja de galinha	717 Kcal; 107g Cho; 38g Ptn; 21g Lip; 360mg Ca; 4mg Fe; 14mg VitC; 179mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta Cookie de aveia	Arroz primavera, feijão, abobrinhas recheadas c/ molho de frango. Fruta	Leite batido c/ fruta Bolo de cenoura	Sopa de massinha c/ carne e legumes	776 Kcal; 110g Cho; 26g Ptn; 22g Lip; 309mg Ca; 3mg Fe; 22mg VitC; 1.256mcg VitA
5ª Feira	Leite batido c/ cereal Biscoito	Arroz, feijão, Escalopinho de carne, jardineira de legumes.	logurte c/ fruta	Canja de galinha	737 Kcal; 97g Cho; 40g Ptn; 20g Lip; 308mg Ca; 9mg Fe; 39mg VitC; 382mcg VitA
6ª Feira	Suco de laranja c/ cenoura Ovinhos mexidos	Arroz c/ cenoura, feijão, strogonoff de frango, batata doce corada. Fruta	Leite batido c/ fruta Pão caseiro	Sopa de massinha c/ carne desfiada e legumes	777 Kcal; 102g Cho; 38g Ptn; 24g Lip; 380mg Ca; 4mg Fe; 13mg VitC; 1.546mcg 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

MAIO

02 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	FERIADO				
3ª Feira	Mingau de aveia c/ leite sem lactose	Arroz, feijão, ovos mexidos, saladinha de beterraba c/ cheiro verde.	Frutinha assada c/ canela	Canja de galinha	727 Kcal; 102g Cho; 36g Ptn; 18g Lip; 150mg Ca; 4mg Fe; 10mg VitC; 115mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta Biscoito sem lactose	Arroz primavera, feijão, abobrinhas recheadas c/ molho de frango (sem queijo). Fruta	Suco de soja Pão sem lactose	Sopa de massinha c/ carne e legumes	715 Kcal; 113g Cho; 26g Ptn; 17g Lip; 126mg Ca; 4mg Fe; 23mg VitC; 1.221mcg VitA
5ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, Escalopinho de carne, jardineira de legumes, espinafre.	Frutinha c/ aveia	Canja de galinha.	713 Kcal; 111g Cho; 32g Ptn; 15g Lip; 139mg Ca; 8mg Fe; 32mg VitC; 110mcg VitA
6ª Feira	Suco de laranja c/ couve Ovinho mexido	Arroz c/ cenoura, feijão, guisado de frango, batata doce corada, couve. Fruta	Suco de soja Pão sem lactose	Sopa de massinha c/ carne desfiada e legumes	707 Kcal; 103g Cho; 31g Ptn; 18g Lip; 135mg Ca; 4mg Fe; 16mg VitC; 1.546mcg 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	Arroz, feijão, carne moída c/ cenoura e vagem. Fruta	Suco de fruta Pão de queijo	Sopa de legumes c/ carne e massinha	733 Kcal; 107g Cho; 28g Ptn; 21g Lip; 386mg Ca; 4mg Fe; 78mg VitC; 286mcg VitA
3ª Feira	Suco de fruta Crepioça	Arroz, feijão, carne de panela, salada de acelga vinagrete, farofinha de cenoura. Fruta	Canjica	Canja de galinha	736 Kcal; 112g Cho; 31g Ptn; 17g Lip; 393mg Ca; 3mg Fe; 69mg VitC; 256mcg VitA
4ª Feira	Leite batido c/ cereal e fruta	Arroz c/ cenoura, feijão, peixe ao molho, creme de espinafre. Fruta	Suco de fruta Pão caseiro c/ queijo	Sopa de legumes c/ carne e massinha	794 Kcal; 104g Cho; 36g Ptn; 25g Lip; 515mg Ca; 8mg Fe; 63mg VitC; 451mcg VitA
5ª Feira	Suco de fruta Biscoito c/ queijo	Arroz c/ repolho, feijão, frango ao cubinho, quibebe de abóbora. Fruta	Smothie de banana	Canja de galinha	769 Kcal; 96g Cho; 40g Ptn; 28g Lip; 496mg Ca; 3mg Fe; 20mg VitC; 1.403mcg VitA
6ª Feira	Vitamina de aveia c/ fruta	Arroz, feijão, hambúrguer de carne moída, purê misto.	Suco de fruta Cookie de aveia	Sopa de legumes c/ carne e massinha	756 Kcal; 101g Cho; 34g Ptn; 23g Lip; 355mg Ca; 5mg Fe; 74g VitC; 270mcg 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

MAIO
08 à 12

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, feijão, carne moída c/ cenoura e vagem. Fruta	Suco de soja Pão sem lactose	Sopa de legumes c/ carne e massinha	737 Kcal; 122g Cho; 29g Ptn; 14g Lip; 107mg Ca; 8mg Fe; 38mg VitC; 221mcg VitA
3ª Feira	Suco de fruta c/ couve Crepioça	Arroz, feijão, carne de panela, salada de acelga vinagrete, farofinha de cenoura. Fruta	Frutinha assada c/ aveia	Canja de galinha	771 Kcal; 120g Cho; 32g Ptn; 18g Lip; 307mg Ca; 4mg Fe; 76mg VitC; 268mcg VitA
4ª Feira	Leite de soja batido c/ fruta e aveia	Arroz c/ cenoura, feijão, peixe ao molho, espinafre refogado. Fruta	Suco de laranja c/ couve Pão sem lactose	Sopa de legumes c/ carne e massinha	734 Kcal; 105g Cho; 35g Ptn; 18g Lip; 224mg Ca; 6mg Fe; 67mg VitC; 351mcg VitA
5ª Feira	Suco de laranja c/ cenoura Biscoito sem lactose	Arroz c/ repolho, feijão, frango ao cubinho, quibebe de abóbora. Fruta	Smothie de banana c/ leite sem lactose	Canja de galinha	722 Kcal; 108g Cho; 35g Ptn; 16g Lip; 118mg Ca; 4mg Fe; 26mg VitC; 1.303mcg VitA
6ª Feira	Vitamina de aveia c/ fruta c/ leite sem lactose	Arroz, feijão, hambúrguer de carne moída, purê misto (sem leite).	Suco de laranja c/ couve Cookie de aveia	Sopa de legumes c/ carne e massinha	758 Kcal; 101g Cho; 33g Ptn; 24g Lip; 307mg ca; 5mg Fe; 75mg VitC; 274mcg 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	Mingau de maisena	Arroz, almôndegas, feijão, chuchu refogado c/ cheiro verde. Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia	Canja de galinha	758 Kcal; 93g Cho; 35g Ptn; 27g Lip; 401mg Ca; 3mg Fe; 60mg VitC; 200mcg VitA
3ª Feira	Leite batido c/ cereal e fruta Biscoito c/ queijo	Arroz, feijão, Bolo de batata c/ carne moída, saladinha de alface, tomate e cenoura raladinha. Fruta	Suco de fruta Bolo de laranja	Sopa de legumes c/ carne	774 Kcal; 106g Cho; 32g Ptn; 24g Lip; 389mg Ca; 7mg Fe; 95mg VitC; 385mcg VitA
4ª Feira	Vitamina de aveia c/ fruta	Arroz, feijão, Frango à caçadora, salada girassol. Fruta	logurte	Canja de galinha	713 Kcal; 105g Cho; 30g Ptn; 18g Lip; 369mg Ca; 3mg Fe; 32mg VitC; 369mcg VitA
5ª Feira	Leite batido c/ cereal e fruta Cookie de aveia	Arroz, feijão, isca de fígado acebolado, batata sauté, salada de tomate.	Arroz doce	Sopa de legumes c/ carne	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	logurte	Canja de galinha	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	



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

MAIO

15 à 19

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	Arroz, almôndegas, feijão, chuchu refogadinho c/ cheiro verde. Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia	Canja de galinha	707 Kcal; 94g Cho; 34g Ptn; 21g Lip; 204mg Ca; 5mg Fe; 62mg VitC; 113mcg VitA
3ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, Bolo de batata (SEM LEITE) c/ carne moída, saladinha de alface, tomate e cenoura raladinha. Fruta	Frutinha assada ou cozida	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	Vitamina de aveia c/ leite de soja	Arroz, feijão, Frango à caçadora, salada girassol, couve refogadinha. Fruta	Frutinha c/ aveia	Canja de galinha	753 Kcal; 119g Cho; 27g Ptn; 18g Lip; 206mg Ca; 6mg Fe; 57mg VitC; 1.162mcg VitA
5ª Feira	Suco de laranja c/ cenoura Cookie de aveia	Arroz c/ couve, feijão, isca de fígado acebolado, batata sauté, salada de tomate.	Fruta assada ou cozida	Sopa de legumes c/ carne e massinha	753 Kcal; 119g Cho; 27g Ptn; 18g Lip; 206mg Ca; 6mg Fe; 57mg VitC; 1.162mcg VitA
6ª Feira	Mingau de aveia c/ banana c/ leite sem lactose	Arroz, feijão, carne guisada, jardineira de legumes, couve. Fruta	Suco de fruta Pão sem lactose	Canja de galinha	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	



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

MAIO

22 à 26

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2023

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Mingau de cereais c/ fruta	Arroz c/ brócolis, feijão, polenta ao molho de carne moída. Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia	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/ fruta	Arroz, feijão, Bobó de frango, salada de acelga c/ tomate.	Frutinha assada c/ aveia	Sopa de legumes c/ carne	721 Kcal; 101g Cho; 34g Ptn; 19g Lip; 350mg Ca; 3mg Fe; 31mg VitC; 321mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta Biscoito	Arroz c/ couve, feijão, filé de tilápia assado, purê de inhame. Fruta	Leite batido c/ fruta	Canja de galinha	779 Kcal; 108g Cho; 33g Ptn; 23g Lip; 260mg Ca; 8mg Fe; 85mg VitC; 4.370mcg VitA
5ª Feira	Mingau de cereais c/ fruta	Risoto de carne com cenoura e abobrinha, feijão, saladinha de tomate.	Frutinha cozida c/ aveia	Polenta ao molho de carne moída, espinafre refogado.	724 Kcal; 111g Cho; 31g Ptn; 17g Lip; 319mg Ca; 9mg Fe; 56mg VitC; 488mcg VitA
6ª Feira	Vitamina de aveia c/ fruta	Arroz, feijão, Frango Brasileiro, farofa de banana e couve. Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia	Sopa de legumes c/ carne	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.

Cardápio sujeito a alterações de acordo com a disponibilidade de gêneros, mediante aviso ao setor responsável.

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

MAIO

22 à 26

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 soja Fruta	Arroz c/ brócolis, feijão, polenta ao molho de carne moída.	Suco de laranja c/ couve Cookie de aveia	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	Arroz, feijão, Bobó de frango, salada de acelga c/ tomate e couve. Fruta	Frutinha assada c/ canela	Sopa de legumes c/ carne.	776 Kcal; 124g Cho; 30g Ptn; 17g Lip; 107mg Ca; 7mg Fe; 77mg VitC; 194mcg VitA
4ª Feira	Suco de laranja c/ couve Biscoito sem lactose	Arroz c/ couve, feijão, filé de tilápia assado, purê de inhame (sem leite). Fruta	Leite sem lactose batido c/ fruta	Canja de galinha	780 Kcal; 106g Cho; 38g Ptn; 22g Lip; 329mg Ca; 5mg Fe; 95mg VitC; 4.404mcg VitA
5ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Risoto de carne com cenoura e abobrinha, feijão, saladinha de couve c/ tomate.	Frutinha cozida c/ aveia	Polenta ao molho de carne moída, espinafre refogado.	705 Kcal; 111g Cho; 30g Ptn; 15g Lip; 83mg Ca; 8mg Fe; 119mg VitC; 47mcg VitA
6ª Feira	Vitamina de aveia c/ leite sem lactose	Arroz, feijão, Frango Brasileiro, farofa de banana e couve. Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia	Sopa de legumes c/ carne.	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.

Cardápio sujeito a alterações de acordo com a disponibilidade de gêneros, mediante aviso ao setor responsável.

Nutricionista Responsável pela Elaboração	Matrícula	Assinatura
Luciana de Jesus Santos	101626-1	
Secretária Municipal de Educação	Matrícula	Assinatura
Magda Elaine Sayão Capute	300301-0	