



CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2023					
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Mingau de aveia c/ fruta	Risoto de frango, tutu de feijão, saladinha de beterraba. Fruta	Leite batido c/ cereal e fruta	Canja de galinha	743 Kcal; 113g Cho; 35g Ptn; 16g Lip; 429mg Ca; 7mg Fe; 86mg VitC; 383mcg VitA
3ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz, feijão, isca de fígado acebolado, quiabebe de abóbora, mix verde. Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia	Sopa de legumes c/ carne	733 Kcal; 115g Cho; 31g Ptn; 16g Lip; 384mg Ca; 6mg Fe; 86mg VitC; 2.760mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta Aipim cozido	Arroz, feijão, Quibe de forno recheado, saladinha de alface e tomate e cenoura raladinha.	Canjica	Canja de galinha	711 Kcal; 103g Cho; 29g Ptn; 20g Lip; 359mg Ca; 4mg Fe; 40mg VitC; 228mcg VitA
5ª Feira	Mingau de aveia c/ fruta	Arroz c/ cenoura, feijão, Estrogonofe de carne, batata doce corada. Fruta	Suco de fruta Biscoito	Sopa de inhame c/ carne.	785 Kcal; 105g Cho; 32g Ptn; 25g Lip; 355mg Ca; 10mg Fe; 87mg VitC; 554mcg VitA
6ª Feira	Leite batido c/ cereal e fruta	Arroz, feijão, frango ao cubinho, saldinha tricolor. Fruta	Suco de fruta Bolinha de aipim	Sopa de legumes c/ canrre	794 Kcal; 112g Cho; 38g Ptn; 19g Lip; 354mg Ca; 9mg Fe; 83mg VitC; 506mcg 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/JUNHO
29 à 02

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 aveia e fruta c/ leite sem lactose	Risoto de frango, tutu de feijão, saladinha de beterraba. Fruta	Suco de soja Fruta	Canja de galinha	770 Kcal; 131g Cho; 33g Ptn; 11g Lip; 132mg Ca; 7mg Fe; 66mg VitC; 148mcg VitA
3ª Feira	Leite sem lactose batido c/ fruta Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, isca de fígado acebolado, quibebe de abóbora, mix verde. Fruta	Suco de laranja c/ couve Cookie de aveia	Sopa de legumes c/ carne	786 Kcal; 128g Cho; 32g Ptn; 15g Lip; 154mg Ca; 6mg Fe; 41mg VitC; 3.482mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta Aipim cozido	Arroz, feijão, Quibe de forno, saladinha de alface e tomate e cenoura raladinha.	Frutinha assada c/ aveia	Canja de galinha	741 Kcal; 111g Cho; 29g Ptn; 19g Lip; 202mg Ca; 4mg Fe; 46mg VitC; 231mcg VitA
5ª Feira	Mingau de aveia e fruta c/ leite sem lactose	Arroz c/ cenoura, feijão, carne guisada, batata doce corada. Fruta	Suco de fruta Biscoito sem lactose	Sopa de inhame c/ carne.	737 Kcal; 121g Cho; 29g Ptn; 14g Lip; 161mg Ca; 4mg Fe; 64mg VitC; 1.347mcg VitA
6ª Feira	Suco de soja Fruta	Arroz, feijão, frango ao cubinho, saladinha tricolor. Fruta	Suco de fruta c/ couve Bolinha de aipim sem queijo	Sopa de legumes c/ carne	791 Kcal; 95g Cho; 32g Ptn; 27g Lip; 122mg Ca; 8mg Fe; 100mg VitC; 1.195mcg 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

JUNHO

05 à 07

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2023

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Mingau de aveia c/ fruta	Arroz, feijão, carne moída c/ cenoura, purê de inhame. Fruta	Suco de fruta Biscoito	Canja de galinha	753 Kcal; 107g Cho; 35g Ptn; 20g Lip; 375mg Ca; 5mg Fe; 15mg VitC; 829mcg VitA
3ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz, feijão, Strogonofe de frango, saladinha de alface, tomate e beterraba ralada. Fruta	Suco de fruta Cookie de banana c/ aveia	Sopa de carne c/ legumes.	756 Kcal; 111g Cho; 32g Ptn; 20g Lip; 358mg Ca; 4mg Fe; 36mg VitC; 1.241mcg VitA
4ª Feira	Leite batido c/ cereal	Arroz, feijão, carne guisada, jardineira de legumes. Fruta	Arroz doce	Canja de galinha	711 Kcal; 104g Cho; 36g Ptn; 16g Lip; 361mg Ca; 9mg Fe; 107mg VitC; 426mcg VitA
5ª Feira	FERIADO				
6ª Feira	RECESSO				

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

JUNHO

05 à 07

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 aveia c/ leite sem lactose e fruta	Arroz, feijão, carne moída c/ cenoura, purê de inhame (sem leite). Fruta	Suco de fruta c/ couve Biscoito sem lactose	Canja de galinha	733 Kcal; 113g Cho; 34g Ptn; 15g Lip; 160mg Ca; 5mg Fe; 17mg VitC; 1.204mcg VitA
3ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, frango ao cubinho, saladinha de alface, tomate e beterraba ralada. Fruta	Suco de fruta Cookie de banana c/ aveia	Sopa de carne c/ legumes.	711 Kcal; 120g Cho; 28g Ptn; 13g Lip; 87mg Ca; 7mg Fe; 106mg VitC; 174mcg VitA
4ª Feira	Leite sem lactose batido c/ aveia e fruta	Arroz, feijão, carne guisada, jardineira de legumes. Fruta	Suco de soja Biscoito sem lactose	Canja de galinha	717 Kcal; 104g Cho; 36g Ptn; 16g Lip; 331mg Ca; 9mg Fe; 81mg VitC; 228mcg VitA
5ª Feira	FERIADO				
6ª Feira	RECESSO				

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

JUNHO
12 à 16

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2023					
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz c/ cenoura, feijão, hambúrguer de carne moída, batata doce corada.	Frutinha assada c/ aveia	Canja de galinha	782 Kcal; 109g Cho; 29g Ptn; 25g Lip; 386mg Ca; 4mg Fe; 15mg VitC; 414mcg VitA
3ª Feira	Mingau de cereais c/ fruta	Arroz c/ brócolis, feijão, filé de tilápia ao forno c /tomate e pimentão e batatas. Fruta	Suco de fruta Aipim cozido	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	765 Kcal; 135g Cho; 26g Ptn; 13g Lip; 399mg Ca; 8mg Fe; 83mg VitC; 400mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta Cookie de aveia	Arroz, feijão, polenta ao molho de carne, couve à mineira. Fruta	Vitamina de abacate	Canja de galinha	739 Kcal; 109g Cho; 31g Ptn; 19g Lip; 365mg Ca; 3mg Fe; 94mg VitC; 277mcg VitA
5ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz c/ cenoura, feijão, frango ensopado c/ batata baroa.	Frutinha assada c/ aveia	Sopa de massinha c/ carne e legumes	734 Kcal; 106g Cho; 31g Ptn; 20g Lip; 384mg Ca; 3mg Fe; 23mg VitC; 256mcg VitA
6ª Feira	Mingau de aveia c/ banana	Arroz, feijão, Bolo de batata c/ carne moída, saladinha de beterraba c/ cenoura. Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia	Canja de galinha	754 Kcal; 114g Cho; 30g Ptn; 19g Lip; 351mg Ca; 4mg Fe; 118mg VitC; 224mcg 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

JUNHO

12 à 16

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	Arroz c/ cenoura, feijão, hambúrguer de carne moída, batata doce corada.	Frutinha assada c/ aveia	Canja de galinha	713 Kcal; 102g Cho; 30g Ptn; 20g Lip; 124mg Ca; 4mg Fe; 17mg VitC; 371mcg VitA
3ª Feira	Suco de soja Fruta	Arroz c/ brócolis, feijão, filé de tilápia ao forno c /tomate e pimentão e batatas. Fruta	Suco de fruta Aipim cozido	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	785 Kcal; 152g Cho; 23g Ptn; 9g Lip; 117mg Ca; 7mg Fe; 89mg VitC; 146mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta Cookie de aveia	Arroz, feijão, polenta ao molho de carne, couve à mineira. Fruta	Vitamina de abacate c/ leite sem lactose	Canja de galinha	729 Kcal; 109g Cho; 32g Ptn; 18g Lip; 216mg Ca; 4mg Fe; 96mg VitC; 222mcg VitA
5ª Feira	Leite sem lactose batido c/ fruta Biscoito sem lactose	Arroz c/ cenoura, feijão, frango ensopado c/ batata baroa.	Frutinha assada c/ aveia	Sopa de massinha c/ carne e legumes	731 Kcal; 108g Cho; 33g Ptn; 17g Lip; 131mg Ca; 4mg Fe; 25mg VitC; 199mcg VitA
6ª Feira	Mingau de aveia c/ leite sem lactose	Arroz, feijão, Batata c/ carne moída, saladinha de beterraba c/ cenoura. Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia	Canja de galinha	723 Kcal; 114g Cho; 29g Ptn; 16g Lip; 149mg Ca; 4mg Fe; 118mg VitC; 152mcg 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	



CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2023

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Mingau de aveia c/ canela	Arroz carreteiro, tutu de feijão, salada tricolor. Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia	Canja de galinha	723 Kcal; 110g Cho; 32g Ptn; 17g Lip; 402mg Ca; 3mg Fe; 72mg VitC; 206mcg VitA
3ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz, feijão, isca de fígado acebolado, quibebe de abóbora, mix verde. Fruta	Suco de fruta Aipim cozido	Sopa de carne c/ legumes.	744 Kcal; 114g Cho; 28g Ptn; 19g Lip; 356mg Ca; 6mg Fe; 92mg VitC; 2.795mcg VitA
4ª Feira	Leite batido c/ fruta e cereal	Arroz, feijão, Escondidinho de aipim c/ carne moída, saladinha de alface e tomate e cenoura raladinha. Fruta	Suco de fruta Biscoito	Canja de galinha	707 Kcal; 111g Cho; 36g Ptn; 20g Lip; 429mg Ca; 6mg Fe; 86mg VitC; 4.379mcg VitA
5ª Feira	Suco de fruta Cookie de aveia	Arroz colorido, feijão, frango grelhado, creme de espinafre. Fruta	Mingau de maisena	Sopa de carne c/ legumes	750 Kcal; 109g Cho; 30g Ptn; 24g Lip; 397mg Ca; 7mg Fe; 102mg VitC; 425mcg VitA
6ª Feira	Vitamina de fruta c/ aveia	Arroz c/ cenoura, feijão, Escalopinho de carne, batata doce corada. Fruta	Suco de fruta Bolinha de aipim	Canja de galinha	735 Kcal; 100g Cho; 37g Ptn; 20g Lip; 366mg Ca; 4mg Fe; 71mg VitC; 487mcg 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

JUNHO
19 à 23

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 aveia c/ canela c/ leite sem lactose	Arroz carreteiro, tutu de feijão, salada tricolor. Fruta	Suco de fruta c/ couve Cookie de aveia	Canja de galinha	711 Kcal; 112g Cho; 31g Ptn; 14g Lip; 147mg Ca; 3mg Fe; 75mg VitC; 141mcg VitA
3ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, isca de fígado acebolado, quibebe de abóbora, mix verde. Fruta	Suco de fruta c/ couve Aipim cozido	Sopa de carne c/ legumes.	704 Kcal; 111g Cho; 29g Ptn; 15g Lip; 180mg Ca; 7mg Fe; 103mg VitC; 3.130mcg VitA
4ª Feira	Leite sem lactose batido c/ fruta e aveia	Arroz, feijão, Escondidinho de aipim c/ carne moída, saladinha de alface e tomate e cenoura raladinha. Fruta	Suco de soja Biscoito sem lactose	Canja de galinha	720 Kcal; 107g Cho; 29g Ptn; 19g Lip; 187mg Ca; 4mg Fe; 55mg VitC; 1.173mcg VitA
5ª Feira	Suco de fruta c/ couve Cookie de aveia	Arroz colorido, feijão, frango grelhado, espinafre refogado. Fruta	Mingau de maisena c/ leite sem lactose	Sopa de carne c/ legumes	724 Kcal; 100g Cho; 39g Ptn; 18g Lip; 237mg Ca; 5mg Fe; 99mg VitC; 196mcg VitA
6ª Feira	Vitamina de fruta e aveia c/ leite sem lactose	Arroz c/ cenoura, feijão, Escalopinho de carne, batata doce corada. Fruta	Suco de fruta Bolinha de aipim	Canja de galinha	767 Kcal; 116g Cho; 37g Ptn; 17g Lip; 205mg Ca; 5mg Fe; 82mg VitC; 430mcg 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

JUNHO

26 à 30

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2023

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Mingau de aveia c/ fruta	Risoto de frango, tutu de feijão, saladinha de beterraba. Fruta	Leite batido c/ cereal e fruta	Canja de galinha	743 Kcal; 113g Cho; 35g Ptn; 16g Lip; 429mg Ca; 7mg Fe; 86mg VitC; 383mcg VitA
3ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz c/ vagem, feijão, isca de frango acebolado, couve flor gratinada. Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia	Sopa de legumes c/ carne	711 Kcal; 101g Cho; 35g Ptn; 17g Lip; 369mg Ca; 4mg Fe; 126mg VitC; 226mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta Aipim cozido	Arroz, feijão, Quibe de forno recheado, saladinha de acelga vinagrete.	Canjica	Canja de galinha	732 Kcal; 108g Cho; 29g Ptn; 19g Lip; 359mg Ca; 4mg Fe; 57mg VitC; 212mcg VitA
5ª Feira	Mingau de aveia c/ fruta	Arroz c/ cenoura, feijão, Estrogonofe de carne, batata sauté. Fruta	Suco de fruta Biscoito	Sopa de inhame c/ carne.	784 Kcal; 104g Cho; 32g Ptn; 26g Lip; 355mg Ca; 10mg Fe; 96mg VitC; 347mcg VitA
6ª Feira	Leite batido c/ cereal e fruta	Arroz, feijão, frango ao cubinho, saldinha tricolor. Fruta	Suco de fruta Bolinha de aipim	Sopa de legumes c/ canne	794 Kcal; 112g Cho; 38g Ptn; 19g Lip; 354mg Ca; 9mg Fe; 83mg VitC; 506mcg 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

JUNHO

26 à 30

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 aveia e fruta c/ leite sem lactose	Risoto de frango, tutu de feijão, saladinha de beterraba. Fruta	Suco de soja Fruta	Canja de galinha	770 Kcal; 131g Cho; 33g Ptn; 11g Lip; 132mg Ca; 7mg Fe; 66mg VitC; 148mcg VitA
3ª Feira	Leite sem lactose batido c/ fruta Biscoito sem lactose	Arroz c/ vagem, feijão, isca de frango acebolado, saladinha de couve flor. Fruta	Suco de laranja c/ couve Cookie de aveia	Sopa de legumes c/ carne	731 Kcal; 113g Cho; 36g Ptn; 14g Lip; 199mg Ca; 4mg Fe; 162mg VitC; 191mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta Aipim cozido	Arroz, feijão, Quibe de forno, saladinha de acelga vinagrete.	Frutinha assada c/ aveia	Canja de galinha	784 Kcal; 121g Cho; 30g Ptn; 19g Lip; 204mg Ca; 4mg Fe; 62mg VitC; 209mcg VitA
5ª Feira	Mingau de aveia e fruta c/ leite sem lactose	Arroz c/ cenoura, feijão, carne guisada, batata sauté. Fruta	Suco de fruta Biscoito sem lactose	Sopa de inhame c/ carne.	705 Kcal; 98g Cho; 38g Ptn; 17g Lip; 171mg Ca; 6mg Fe; 85mg VitC; 1.347mcg VitA
6ª Feira	Suco de soja Fruta	Arroz, feijão, frango ao cubinho, saladinha tricolor. Fruta	Suco de fruta c/ couve Bolinha de aipim sem queijo	Sopa de legumes c/ carne	791 Kcal; 95g Cho; 32g Ptn; 27g Lip; 122mg Ca; 8mg Fe; 100mg VitC; 1.195mcg 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	