



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

PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIOS PARA CECHE

Responsável pela elaboração: Luciana de J. Santos CRN.: 07100630

Secretária Municipal de Educação: Magda Elaine Sayão Capute



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

SETEMBRO

13 à 17

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2021					
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Mingau de farinha láctea Fruta				183 Kcal; 27g Cho; 5,8g Ptn; 5,48g Lip; 185mg Ca; 1,16mg Fe; 7,69mg VitC; 78mcg VitA
3ª Feira	Leite batido c/ fruta Bolo				356 Kcal; 48g Cho; 9g Ptn; 13g Lip; 259mg Ca; 0,62mg Fe; mg VitC; 90mcg VitA
4ª Feira	Mingau de maisena c/ canela Fruta				332 Kcal; 55g Cho; 9g Ptn; 8,4g Lip; 296mg Ca; 0,56mg Fe; 11mg VitC; 114mcg VitA
5ª Feira	Arroz doce + Fruta				200 Kcal; 43g Cho; 3g Ptn; 1g Lip; 87mg Ca; 0,34mg Fe; 0,64mg VitC; 7,3mcg VitA
6ª Feira	Leite c/ cereal de arroz Biscoito de sal				253 Kcal; 39g Cho; 6g Ptn; 7g Lip; 193mg Ca; 4,7mg Fe; 15mg VitC; 213mcg VitA



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

SETEMBRO

20 à 24

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2021

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite c/ achocolatado Biscoito maisena	Saída mais cedo			289 Kcal; 40g Cho; 8g Ptn; 10g Lip; 301mg Ca; 2mg Fe; mg VitC; 83mcg VitA
3ª Feira	Canjica + Fruta	Saída mais cedo			172 Kcal; 37g Cho; 2g Ptn; 1g Lip; 49mg Ca; 0,2mg Fe; 4mg VitC; 3mcg VitA
4ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito c/ queijo minas	Saída mais cedo			237 Kcal; 31g Cho; 9g Ptn; 8g Lip; 255mg Ca; 0,42mg Fe; mg VitC; 84mcg VitA
5ª Feira	Mingau de aveia c/ banana e canela	Saída mais cedo			228 Kcal; 30g Cho; 9g Ptn; 7g Lip; 196mg Ca; 0,94mg Fe; 6,7mg VitC; 71mcg VitA
6ª Feira	Vitamina de fruta Biscoito c/ queijo minas	Saída mais cedo			167 Kcal; 24g Cho; 8g Ptn; 4g Lip; 235mg Ca; 0,3mg Fe; 26mg VitC; 2,23mcg VitA



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

SETEMBRO/ OUTUBRO
27 à 01

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2021					
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Mingau de maisena c/ canela + Fruta			Saída mais cedo	244 Kcal; 40g Cho; 6g Ptn; 6g Lip; 222mg Ca; 0,28mg Fe; 4,9mg VitC; 86mcg VitA
3ª Feira	logurte + Fruta			Saída mais cedo	186 Kcal; 35g Cho; 3g Ptn; 3g Lip; 119mg Ca; 0,17mg Fe; 4,2mg VitC; 1mcg VitA
4ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito maisena			Saída mais cedo	268 Kcal; 41g Cho; 7g Ptn; 8g Lip; 154mg Ca; 1,4mg Fe; mg VitC; 60mcg VitA
5ª Feira	logurte + Fruta			Saída mais cedo	145 Kcal; 29g Cho; 5g Ptn; 0,7g Lip; 194mg Ca; 0,26mg Fe; 6,3mg VitC; 1,5mcg VitA
6ª Feira	Leite batido c/ cereal de arroz Biscoito de sal			Saída mais cedo	243 Kcal; 32g Cho; 8g Ptn; 8g Lip; 257mg Ca; 2mg Fe; 85mg VitC; 8,4mcg VitA