



CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2021					
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite c/ achocolatado Biscoito	Arroz, feijão, ovos mexidos c/ cheiro verde, salada girassol. Fruta	-	-	550 Kcal; 77g Cho; 19g Ptn; 17g Lip; 371mg Ca; 4mg Fe; 13mg VitC; 176mcg VitA
3ª Feira	Mingau de maisena c/ canela	Arroz c/ brócolis, feijão, filé de tilápia, purê de mandioquinha, salada de tomate. Fruta	-	-	579 Kcal; 73g Cho; 27g Ptn; 19g Lip; 336mg Ca; 2mg Fe; 58mg VitC; 186mcg VitA
4ª Feira	FERIADO				
5ª Feira	Leite batido c/ cereal de arroz Biscoito	Arroz, feijão, carne ensopada c/ jardineira de legumes, farofinha. Fruta	-	-	519 Kcal; 79g Cho; 23g Ptn; 14g Lip; 336mg Ca; 4mg Fe; 59mg VitC; 162mcg VitA
6ª Feira	Leite batido c/ fruta e aveia	Arroz c/ vagem, feijão, frango ensopado c/ batata.	-	-	462 Kcal; 65g Cho; 20g Ptn; 13g Lip; 218mg Ca; 2mg Fe; 46 mg VitC; 69mcg 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	301303-0	



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

DEZEMBRO

13 à 17

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2021

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite batido c/ farinha láctea Biscoito	Arroz, feijão, carne moída ao molho, saladinha tricolor. (batata, cenoura e chuchu). Fruta	-	-	504 Kcal; 72g Cho; 19g Ptn; 14g Lip; 335mg Ca; 4mg Fe; 19mg VitC; 211mcg VitA
3ª Feira	Leite c/ preparado de morango ou achocolatado Biscoito	Arroz, feijão, polenta ao molho de fígado, couve à mineira. Fruta	-	-	519 Kcal; 60g Cho; 30g Ptn; 17g Lip; 423mg Ca; 3mg Fe; 63mg VitC; 106mcg VitA
4ª Feira	Mingau de aveia c/ fruta	Arroz carreteiro, feijão, purê de inhame, mix colorido.	-	-	437 Kcal; 58g Cho; 21g Ptn; 13g Lip; 225mg Ca; 2mg Fe; 72mg VitC; 133mcg VitA
5ª Feira	Suco de laranja Bolo	Macarrão primavera, feijão, guisado de frango. Fruta	-	-	493 Kcal; 75g Cho; 22g Ptn; 11g Lip; 182mg Ca; 2mg Fe; 71mg VitC; 102mcg VitA
6ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz, feijão, Vaca atolada, salada de tomate.	-	-	507 Kcal; 64g Cho; 15g Ptn; 20g Lip; 150mg Ca; 2mg Fe; 25 mg VitC; 99mcg 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	301303-0	



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

DEZEMBRO

20 à 23

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2021

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite batido c/ farinha láctea	Arroz, feijão, omelete de forno com legumes (orégano e cheiro verde). Fruta	-	-	504 Kcal; 72g Cho; 19g Ptn; 14g Lip; 335mg Ca; 4mg Fe; 19mg VitC; 211mcg VitA
3ª Feira	Leite c/ preparado de morango Biscoito	Arroz, feijão, Bolo de batata c/ carne moída, saladinha de alface c/ tomate. Fruta	-	-	519 Kcal; 60g Cho; 30g Ptn; 17g Lip; 423mg Ca; 3mg Fe; 63mg VitC; 106mcg VitA
4ª Feira	Milk Shake de manga	Risoto de frango, feijão, abobrinhas ao forno. Fruta	-	-	437 Kcal; 58g Cho; 21g Ptn; 13g Lip; 225mg Ca; 2mg Fe; 72mg VitC; 133mcg VitA
5ª Feira			-		
6ª Feira			-		

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	301303-0	