



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

NOVEMBRO

01 à 05

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2021					
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	RECESSO				
3ª Feira	FERIADO				
4ª Feira	Leite batido c/ cereal de arroz	Arroz, feijão, ovos estrelados, inhame refogado, saladinha de tomate. Fruta	-	-	561 Kcal; 75g Cho; 20g Ptn; 19g Lip; 336mg Ca; 4mg Fe; 13mg VitC; 169mcg VitA
5ª Feira	Vitamina de aveia c/ fruta	Arroz, feijão, isca de fígado, purê misto. Fruta	-	-	569 Kcal; 79g Cho; 29g Ptn; 14g Lip; 259mg Ca; 6mg Fe; 83mg VitC; 4.095mcg VitA
6ª Feira	Suco de laranja Bisnaguinha c/ queijo	Arroz, feijão, tirinha de frango c/ legumes (tomate, cenoura e batata doce), saladinha de alface. Fruta	-	-	673 Kcal; 96g Cho; 30g Ptn; 18g Lip; 301mg Ca; 2mg Fe; 103mg VitC; 144mcg 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

NOVEMBRO

08 à 12

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2021

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite batido c/ cereal de arroz	Arroz, feijão, ovos mexidos, saladinha bicolor (batata, cenoura). Fruta	-	-	504 Kcal; 72g Cho; 19g Ptn; 14g Lip; 335mg Ca; 4mg Fe; 19mg VitC; 211mcg VitA
3ª Feira	Leite c/ achocolatado Biscoito de sal	Arroz c/ cenoura, feijão, filé de tilápia assado, salada primavera (brócolis e couve flor). Fruta	-	-	519 Kcal; 60g Cho; 30g Ptn; 17g Lip; 423mg Ca; 3mg Fe; 63mg VitC; 106mcg VitA
4ª Feira	Suco de laranja Bisnaguinha c/ queijo	Risoto de carne c/ abobrinha, feijão, salada de acelga vinagrete.	-	-	437 Kcal; 58g Cho; 21g Ptn; 13g Lip; 225mg Ca; 2mg Fe; 72mg VitC; 133mcg VitA
5ª Feira	Leite batido c/ fruta e aveia	Arroz, feijão, Frango Brasileiro. Fruta	-	-	493 Kcal; 75g Cho; 22g Ptn; 11g Lip; 182mg Ca; 2mg Fe; 71mg VitC; 102mcg VitA
6ª Feira	Suco de melancia Biscoito maisena	Arroz, feijão, carne guisada c/ aipim, couve à mineira.	-	-	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	



CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2021					
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	FERIADO				
3ª Feira	Leite batido c/ cereal de arroz	Macarrão à bolonhesa, feijão, saladinha de chuchu c/ cenoura e cheiro verde. Fruta	-	-	569 Kcal; 83g Cho; 24g Ptn; 15g Lip; 389mg Ca; 4mg Fe; 62mg VitC; 119mcg VitA
4ª Feira	Suco de manga Biscoito de sal	Arroz, feijão, filé de frango grelhado, batata doce corada, salada de alface, tomate e beterraba raladinha.	-	-	592 Kcal; 86g Cho; 25g Ptn; 16g Lip; 80mg Ca; 2mg Fe; 76mg VitC; 257mcg VitA
5ª Feira	Canjica	Arroz, feijão, carne assada, farofinha de couve, cenoura sauté. Fruta	-	-	566 Kcal; 91g Cho; 23g Ptn; 11g Lip; 157mg Ca; 3mg Fe; 52mg VitC; 1191mcg VitA
6ª Feira	Suco de laranja Biscoito maisena	Arroz, feijão, frango ao cubinho, purê de inhame c/ cheiro verde, espinafre refogado.	-	-	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	



CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2021

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz, feijão, Polenta ao molho de carne moída, abóbora cozida c/ cheiro verde. Fruta	-	-	504 Kcal; 72g Cho; 19g Ptn; 14g Lip; 335mg Ca; 4mg Fe; 19mg VitC; 211mcg VitA
3ª Feira	Suco de laranja Bolo	Arroz, feijão, isca de fígado acebolado c/ batatas, salada de alface c/ tomate. Fruta	-	-	519 Kcal; 60g Cho; 30g Ptn; 17g Lip; 423mg Ca; 3mg Fe; 63mg VitC; 106mcg VitA
4ª Feira	Mingau de maisena	Arroz c/ cenoura, feijão, Bobó de frango, espinafre refogado.	-	-	437 Kcal; 58g Cho; 21g Ptn; 13g Lip; 225mg Ca; 2mg Fe; 72mg VitC; 133mcg VitA
5ª Feira	Leite c/ preparado de morango Biscoito	Arroz, feijão, escalopinho de carne, couve flor ao molho branco, salada de acelga vinagrete. Fruta	-	-	493 Kcal; 75g Cho; 22g Ptn; 11g Lip; 182mg Ca; 2mg Fe; 71mg VitC; 102mcg VitA
6ª Feira	Mingau de aveia	Arroz, feijão, tirinha de frango, vagem e cenouras salteadas.	-	-	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

NOVEMBRO/
DEZEMBRO
29 à 03

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2021					
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite batido c/ farinha láctea	Macarrão a bolonhesa, feijão, salada de beterraba c/ cheiro verde.	-	-	504 Kcal; 72g Cho; 19g Ptn; 14g Lip; 335mg Ca; 4mg Fe; 19mg VitC; 211mcg VitA
3ª Feira	Suco de melancia Biscoito	Arroz, feijão, Escondidinho de batata doce c/ frango, salada de acelga e cenoura raladinha.	-	-	519 Kcal; 60g Cho; 30g Ptn; 17g Lip; 423mg Ca; 3mg Fe; 63mg VitC; 106mcg VitA
4ª Feira	Milk shake de banana Biscoito	Risoto de carne com cenoura e abobrinha, feijão, salada de tomate. Fruta	-	-	437 Kcal; 58g Cho; 21g Ptn; 13g Lip; 225mg Ca; 2mg Fe; 72mg VitC; 133mcg VitA
5ª Feira	Leite batido c/ cereal de arroz	Arroz colorido, feijão, estrogonofe de frango, batata palito assada, salada de alface. Fruta	-	-	493 Kcal; 75g Cho; 22g Ptn; 11g Lip; 182mg Ca; 2mg Fe; 71mg VitC; 102mcg VitA
6ª Feira	Leite batido c/ fruta e aveia Biscoito	Arroz, feijão, carne guisada c/ abóbora. Fruta	-	-	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	