



CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2021					
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite c/ achocolatado Biscoito maisena	Macarrão à bolonhesa, feijão, mix colorido (Refogado de cenoura e repolho). Fruta	-	-	559 Kcal; 78g Cho; 22g Ptn; 17g Lip; 413mg Ca; 3mg Fe; 19mg VitC; 176mcg VitA
3ª Feira	Suco de laranja c/ couve Bolo	Arroz, feijão, filezinho de frango grelhado, purê misto, salada de alface c/ tomate.	-	-	642 Kcal; 86g Cho; 28g Ptn; 20g Lip; 98mg Ca; 2mg Fe; 12mg VitC; 1.111mcg VitA
4ª Feira	Leite batido c/ cereal de arroz	Arroz c/ vagem e ovo, feijão, carne guisada, salada de couve flor c/ tomate. Fruta	-	-	527 Kcal; 67g Cho; 28g Ptn; 15g Lip; 421mg Ca; 5mg Fe; 20mg VitC; 149mcg VitA
5ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito de sal c/ queijo Minas	Arroz, feijão, Frango à caçadora (c/ cenoura), salada de acelga vinagrete. Fruta	-	-	671 Kcal; 91g Cho; 26g Ptn; 22g Lip; 371mg Ca; 2mg Fe; 9mg VitC; 259mcg VitA
6ª Feira	Mingau de aveia c/ canela	Arroz c/ cenoura e repolho, feijão, estrogonofe de carne, batata sauté. Fruta	-	-	692 Kcal; 86g Cho; 35g Ptn; 22g Lip; 328mg Ca; 8mg Fe; 53mg VitC; 85mcg 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

OUTUBRO

11 à 15

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2021					
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	RECESSO				
3ª Feira	FERIADO				
4ª Feira	Leite batido com aveia e fruta	Arroz, feijão, omelete de queijo c/ orégano, saladinha de beterraba. Fruta	-	-	563 Kcal; 82g Cho; 21g Ptn; 16g Lip; 463mg Ca; 2,2mg Fe; 135 mg VitC; 9mcg VitA
5ª Feira	Leite c/ preparado de morango Biscoito de sal	Risoto de frango, feijão, salada de tomate. Fruta	-	-	427 Kcal; 65g Cho; 23g Ptn; 8g Lip; 205mg Ca; 2mg Fe; 119mg VitC; 77mcg VitA
6ª Feira	FERIADO				

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

OUTUBRO

18 à 22

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2021					
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito c/ queijo	Macarrão com molho de sardinha e ovos cozidos, feijão, cenoura sauté.	-	-	633 Kcal; 65g Cho; 30g Ptn; 20g Lip; 462mg Ca; 3mg Fe; 48mg VitC; 228mcg VitA
3ª Feira	Suco de fruta Bisnaguinha c/ queijo	Arroz c/ vagem, feijão, tirinha de fígado, purê misto. Fruta	-	-	557 Kcal; 79g Cho; 27g Ptn; 14g Lip; 236mg Ca; 4mg Fe; 180mg VitC; 2.803mcg VitA
4ª Feira	Leite batido c/ aveia, maçã e canela	Arroz, feijão, escalopinho de carne (Patinho), quibebe de abóbora, salada girassol. Fruta	-	-	479 Kcal; 60g Cho; 30g Ptn; 13g Lip; 277mg Ca; 4mg Fe; 70mg VitC; 274mcg VitA
5ª Feira	Milk shake de banana Biscoito maisena	Arroz, feijão, Estrogonofe de frango, batata sauté, saladinha de alface c/ tomate. Fruta	-	-	605 Kcal; 77g Cho; 31g Ptn; 18g Lip; 245mg Ca; 4mg Fe; 21mg VitC; 147mcg VitA
6ª Feira	Leite batido c/ cereal de arroz	Arroz, feijão, carne guisada (músculo) c/ cenoura e espinafre. Fruta	-	-	476 Kcal; 65g Cho; 24g Ptn; 12g Lip; 333mg Ca; 9mg Fe; 455mg VitC; 85mcg 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

OUTUBRO

25 à 29

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2021					
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite c/ achocolatado Biscoito de sal	Arroz, feijão, omelete de forno c/ legumes (cenoura, vagem e tomate), abobrinha refogada. Fruta	-	-	613 Kcal; 90g Cho; 20g Ptn; 18g Lip; 393mg Ca; 4mg Fe; 49mg VitC; 148mcg VitA
3ª Feira	Suco de melancia Bolo	Arroz, feijão, Bolinho de carne moída, mix colorido. Fruta	-	-	660 Kcal; 100g Cho; 19g Ptn; 19g Lip; 119mg Ca; 3mg Fe; 20mg VitC; 125mcg VitA
4ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito maisena	Arroz colorido, feijão, isca de peixe, purê de batata, saladinha de alface c/ tomate. Fruta	-	-	586 Kcal; 78g Cho; 31g Ptn; 16g Lip; 248mg Ca; 3mg Fe; 16mg VitC; 158mcg VitA
5ª Feira	FERIADO				
6ª Feira	Leite batido c/ aveia e fruta	Macarrão a bolonhesa, feijão, salada de cenoura e beterraba. Fruta	-	-	583 Kcal; 83g Cho; 24g Ptn; 17g Lip; 239mg Ca; 3mg Fe; 18mg VitC; 138mcg 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	