



CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2022

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite batido c/ farinha láctea Biscoito de sal	Arroz, feijão, omelete de queijo e orégano, saladinha de beterraba e cenoura c/ cheiro verde.	logurte c/ fruta	Sopa de legumes c/ carne e macarrão	717 Kcal; 99g Cho; 30g Ptn; 22g Lip; 920mg Ca; 5mg Fe; 16mg VitC; 377mcg VitA
3ª Feira	Leite batido c/ fruta e aveia	Arroz, feijão, Vaca atolada, couve à mineira. Fruta	Frutinha assada c/ canela	Canja de galinha	720 Kcal; 107g Cho; 33g Ptn; 17g Lip; 350mg Ca; 3mg Fe; 38mg VitC; 251mcg VitA
4ª Feira	Suco de melancia Biscoito maisena	Arroz primavera, feijão, abobrinhas recheadas c/ molho de frango. Fruta	Leite c/ preparado de morango Bolo	Polenta ao molho de carne, espinafre refogado.	804 Kcal; 110g Cho; 30g Ptn; 26g Lip; 329mg Ca; 5mg Fe; 42mg VitC; 269mcg VitA
5ª Feira	Leite batido c/ cereal de arroz Biscoito	Arroz c/ cenoura, feijão, strogonoff de carne, batata sauté.	logurte c/ fruta	Canja de galinha	774 Kcal; 96g Cho; 35g Ptn; 25g Lip; 817mg Ca; 5mg Fe; 29mg VitC; 183mcg VitA
6ª Feira	Suco de laranja c/ cenoura Ovinhos mexidos c/ queijo	Arroz, feijão, Tirinha de fígado, jardineira de legumes. Fruta	Suco Pipoca	Sopa de massinha c/ carne desfiada e legumes	794 Kcal; 100g Cho; 33g Ptn; 15g Lip; 353mg Ca; 8mg Fe; 77mg VitC; 248mcg 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

ABRIL

04 à 08

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2022 - ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE OU ALERGIA AO LEITE

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Suco de laranja c/ couve Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, omelete c/ orégano, saladinha de beterraba e cenoura c/ cheiro verde.	Frutinha c/ aveia	Sopa de legumes c/ carne e macarrão	732 Kcal; 104g Cho; 28g Ptn; 22g Lip; 142mg Ca; 7mg Fe; 14mg VitC; 1.369mcg VitA
3ª Feira	Suco de soja Ovinho mexido	Arroz, feijão, Vaca atolada, couve à mineira. Fruta	Frutinha assada c/ canela	Canja de galinha	726 Kcal; 117g Cho; 30g Ptn; 14g Lip; 169mg Ca; 3mg Fe; 41mg VitC; 1.193mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta Pão sem lactose	Arroz primavera, feijão, abobrinhas recheadas c/ molho de frango (sem queijo). Fruta	Suco de soja Biscoito sem lactose	Polenta ao molho de carne, espinafre refogado.	875 Kcal; 129g Cho; 33g Ptn; 24g Lip; 154mg Ca; 6mg Fe; 48mg VitC; 1.191mcg VitA
5ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz c/ cenoura, feijão, strogonoff de carne, batata sauté, couve.	Frutinha c/ aveia	Canja de galinha.	873 Kcal; 122g Cho; 34g Ptn; 24g Lip; 139mg Ca; 7mg Fe; 52mg VitC; 221mcg VitA
6ª Feira	Suco de laranja c/ couve Ovinho mexido	Arroz, feijão, Tirinha de fígado, jardineira de legumes, espinafre. Fruta	Suco de soja Biscoito sem lactose	Sopa de massinha c/ carne desfiada e legumes	808 Kcal; 113g Cho; 33g Ptn; 21g Lip; 229mg Ca; 8mg Fe; 108mg VitC; 334mcg 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

ABRIL
11 à 15

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2022					
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite batido c/ fruta e cereal Bisnaguinha c/ queijo	Arroz, feijão, ovos mexidos c/ vagem, salada bicolor. (cenoura e chuchu) Fruta	Leite c/ achocolatado Bolo de cenoura	Sopa de legumes c/ carne e massinha	866 Kcal; 115g Cho; 34g Ptn; 29g Lip; 652mg Ca; 5mg Fe; 12mg VitC; 423mcg VitA
3ª Feira	Mingau de aveia c/ fruta	Arroz, feijão, carne de panela, salada de acelga vinagrete, farofinha de cenoura.	Frutinha	Canja de galinha	783 Kcal; 114g Cho; 37g Ptn; 19g Lip; 293mg Ca; 5mg Fe; 73mg VitC; 211mcg VitA
4ª Feira	Mingau de cereais	Arroz c/ repolho, feijão, frango ao cubinho, quibebe de abóbora. Fruta	Suco Torta de legumes	Sopa de legumes c/ carne e massinha	715 Kcal; 92g Cho; 37g Ptn; 21g Lip; 336mg Ca; 8mg Fe; 85mg VitC; 563mcg VitA
5ª Feira	logurte Biscoito maisena	Arroz c/ vagem, feijão, peixe ao molho, purê misto. Fruta	Canjica	Canja de galinha	724 Kcal; 111g Cho; 30g Ptn; 17g Lip; 379mg Ca; 5mg Fe; 46mg VitC; 183mcg 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	300301-0	



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

ABRIL

11 à 15

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2022 – ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE OU ALERGIA AO LEITE

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Suco de laranja c/ cenoura Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, ovos mexidos c/ cheiro verde, salada bicolor. (cenoura e chuchu) Fruta	Frutinha c/ aveia	Sopa de legumes c/ carne e massinha	762 Kcal; 121g Cho; 28g Ptn; 18g Lip; 376mg Ca; 7mg Fe; 46mg VitC; 1.305mcg VitA
3ª Feira	Suco de soja Fruta c/ Aveia	Arroz, feijão, carne de panela, salada de acelga vinagrete, farofinha de cenoura.	Suco de laranja c/ couve Pão sem lactose	Canja de galinha	791 Kcal; 120g Cho; 33g Ptn; 16g Lip; 381mg Ca; 3mg Fe; 24mg VitC; 1.183mcg VitA
4ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz c/ repolho, feijão, frango ao cubinho, quibebe de abóbora. Fruta	Suco Pão sem lactose	Sopa de legumes c/ carne e massinha	745 Kcal; 110g Cho; 34g Ptn; 18g Lip; 306mg Ca; 7mg Fe; 71mg VitC; 238mcg VitA
5ª Feira	Suco de laranja c/ cenoura Pão sem lactose	Arroz c/ vagem, feijão, peixe ao molho, purê misto (sem leite). Fruta	Suco de soja Biscoito sem lactose	Canja de galinha	783 Kcal; 135g Cho; 25g Ptn; 15g Lip; 319mg Ca; 6mg Fe; 59mg VitC; 1121mcg 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	300301-0	



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

ABRIL
18 à 20

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2022					
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Mingau de farinha láctea	Macarrão ao sugo c/ ovos cozidos, feijão, chuchu refogado c/ milho. Fruta	Suco de fruta Bisnaguinha c/ queijo quente	Canja de galinha	724 Kcal; 94g Cho; 34g Ptn; 23g Lip; 445mg Ca; 4mg Fe; 62mg VitC; 220mcg VitA
3ª Feira	Leite batido c/ cereal de frutas Bisnaguinha c/ margarina	Arroz, feijão, Bolo de batata c/ carne moída, saladinha de alface, tomate e cenoura raladinha. Fruta	logurte	Sopinha de inhame c/ frango	774 Kcal; 106g Cho; 32g Ptn; 24g Lip; 289mg Ca; 7mg Fe; 95mg VitC; 385mcg VitA
4ª Feira	Vitamina de aveia c/ fruta	Arroz, feijão, Frango à caçadora, salada girassol.	Frutinha assada ou cozida	Sopa de legumes c/ carne e massinha	713 Kcal; 105g Cho; 30g Ptn; 18g Lip; 269mg Ca; 3mg Fe; 32mg VitC; 369mcg VitA
5ª Feira	FERIADO				
6ª Feira	RECESSO				

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

ABRIL
18 à 20

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2022 – ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE OU ALERGIA AO LEITE					
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Macarrão ao sugo c/ ovos cozidos, feijão, chuchu refogadinho c/ milho, couve refogadinha. Fruta	Suco de fruta Pão sem lactose	Canja de galinha	719 Kcal; 107g Cho; 29g Ptn; 18g Lip; 165mg Ca; 6mg Fe; 49mg VitC; 250mcg VitA
3ª Feira	Suco de laranja c/ couve Ovinho mexido	Arroz, feijão, Bolo de batata (SEM LEITE) c/ carne moída, saladinha de alface, tomate e cenoura raladinha. Fruta	Frutinha cozida c/ aveia	Sopinha de inhame c/ frango	723 Kcal; 108g Cho; 33g Ptn; 17g Lip; 162mg Ca; 4mg Fe; 85mg VitC; 1.008mcg VitA
4ª Feira	Suco de soja Pão sem lactose	Arroz, feijão, Frango à caçadora, salada girassol, couve refogadinha. Fruta	Suco de laranja c/ cenoura Biscoito sem lactose	Sopa de legumes c/ carne e massinha	753 Kcal; 119g Cho; 27g Ptn; 18g Lip; 206mg Ca; 6mg Fe; 57mg VitC; 1.162mcg VitA
5ª Feira	FERIADO				
6ª Feira	RECESSO				

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

ABRIL
26 à 30

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2022					
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite batido c/ cereal de arroz	Arroz, feijão, omelete de forno de legumes. Fruta	Suco de fruta Biscoito	Canja de galinha	714 Kcal; 102g Cho; 28g Ptn; 21g Lip; 357mg Ca; 4mg Fe; 93mg VitC; 213mcg VitA
3ª Feira	Leite batido c/ fruta e aveia	Arroz, feijão, Bobó de frango, salada de acelga c/ tomate.	Frutinha assada c/ canela	Sopa de massinha, carne e legumes.	721 Kcal; 101g Cho; 34g Ptn; 19g Lip; 350mg Ca; 3mg Fe; 31mg VitC; 321mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta Biscoito	Arroz c/ brócolis, feijão, fígado acebolado, purê de inhame. Fruta	Leite c/ preparado de morango Bolo	Polenta ao molho de carne moída, espinafre refogado.	779 Kcal; 108g Cho; 33g Ptn; 23g Lip; 260mg Ca; 8mg Fe; 85mg VitC; 4.370mcg VitA
5ª Feira	Leite batido c/ cereal de frutas Biscoito	Risoto de carne com cenoura e abobrinha, feijão, saladinha de tomate.	Frutinha cozida c/ aveia	Canja de galinha	724 Kcal; 111g Cho; 31g Ptn; 17g Lip; 319mg Ca; 9mg Fe; 56mg VitC; 488mcg VitA
6ª Feira	Leite batido c/ farinha láctea	Arroz, feijão, Frango Brasileirinho, farofa de banana. Fruta	Suco de fruta Pipoca	Sopa de massinha c/ carne desfiada e legumes	763 Kcal; 108g Cho; 32g Ptn; 22g Lip; 353mg Ca; 4mg Fe; 54mg VitC; 245mcg 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

ABRIL
26 à 30

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2022 – ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE OU ALERGIA AO LEITE					
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Suco de soja Fruta	Arroz, feijão, omelete de forno de legumes.	Suco de laranja c/ couve Biscoito sem lactose	Canja de galinha	720 Kcal; 125g Cho; 25g Ptn; 13g Lip; 109mg Ca; 7mg Fe; 112mg VitC; 135mcg VitA
3ª Feira	Suco de soja Pão sem lactose	Arroz, feijão, Bobó de frango, salada de acelga c/ tomate. Fruta	Frutinha assada c/ canela	Sopa de massinha, carne e legumes.	776 Kcal; 124g Cho; 30g Ptn; 17g Lip; 107mg Ca; 7mg Fe; 77mg VitC; 194mcg VitA
4ª Feira	Suco de laranja c/ couve Ovinho mexido	Arroz c/ brócolis, feijão, fígado acebolado, purê de inhame (sem leite). Fruta	Suco de soja Pão sem lactose	Polenta ao molho de carne moída, espinafre refogado.	780 Kcal; 106g Cho; 38g Ptn; 22g Lip; 329mg Ca; 5mg Fe; 95mg VitC; 4.404mcg VitA
5ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Risoto de carne com cenoura e abobrinha, feijão, saladinha de tomate.	Frutinha cozida c/ aveia	Canja de galinha	705 Kcal; 111g Cho; 30g Ptn; 15g Lip; 83mg Ca; 8mg Fe; 119mg VitC; 47mcg VitA
6ª Feira	Suco de laranja c/ cenoura Ovinho mexido	Arroz, feijão, Frango Brasileiro, farofa de banana. Fruta	Suco de fruta Pipoca	Sopa de massinha c/ carne desfiada e legumes	774 Kcal; 95g Cho; 39g Ptn; 26g Lip; 135mg Ca; 7mg Fe; 58mg VitC; 193mcg 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	