



CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2022					
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite c/ achocolatado Biscoito de sal Fruta	Saída mais cedo			297 Kcal; 45g Cho; 7g Ptn; 9g Lip; 288mg Ca; 1mg Fe; 0mg VitC; 227mcg VitA
3ª Feira	Leite batido c/ fruta e aveia	Saída mais cedo			182 Kcal; 25g Cho; 7g Ptn; 5g Lip; 171mg Ca; 0,9mg Fe; 4mg VitC; 64mcg VitA
4ª Feira	Suco de laranja c/ cenoura Biscoito maisena	Arroz, feijão, tirinha de fígado, batata sauté, mix colorido (repolho c/ cenoura) Frutinha	Saída mais cedo		777 Kcal; 117g Cho; 36g Ptn; 20g Lip; 352mg Ca; 4mg Fe; 108mg VitC; 279mcg VitA
5ª Feira	Leite batido c/ fruta e aveia	Arroz c/ brócolis, feijão, ovos mexidos c/ cheiro verde, quibebe de abóbora. Frutinha	Saída mais cedo		758 Kcal; 88g Cho; 30g Ptn; 17g Lip; 353mg Ca; 6mg Fe; 43mg VitC; 237mcg VitA
6ª Feira	Suco de laranja c/ mamão Biscoito de sal	Arroz, feijão, carne moída ao molho, abobrinha refogada c/ cenoura, farofinha de banana. Frutinha	Saída mais cedo		720 Kcal; 118g Cho; 33g Ptn; 16g Lip; 353mg Ca; 3mg Fe; 44mg VitC; 760mcg 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	



FEVEREIRO	MARÇO
14 à 18	14 à 18

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos - 2022					
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite c/ Preparado de morango Biscoito de sal	Macarrão ao sugo c/ ovos cozidos, feijão, cenoura sauté.	Frutinha	Sopa de legumes c/ carne e macarrão.	773 Kcal; 116g Cho; 27g Ptn; 22g Lip; 219mg Ca; 5mg Fe; 35mg VitC; 253mcg VitA
3ª Feira	Suco de manga Bisnaguinha c/ queijo	Arroz, feijão, carne guisada c/ abóbora, espinafre refogado.	Saladinha de frutas	Canja de galinha.	796 Kcal; 101g Cho; 47g Ptn; 22g Li; 441mg Ca; 6mg Fe; 76mg VitC; 292mcg VitA.
4ª Feira	Leite batido c/ fruta e aveia	Arroz c/ cenoura e couve, feijão, isca de fígado acebolado, purê de batata.	Suco Pipoca	Polenta c/ carne e espinafre.	1068 Kcal; 121g Cho; 39g Ptn; 26g Lip; 715mg Ca; 8mg Fe; 69mg VitC; 3877mcg VitA
5ª Feira	Suco de manga Biscoito maisena	Arroz, feijão, Frango à Caçadora, salada de acelga vinagrete.	Frutinha	Canja de galinha.	765 Kcal; 118g Cho; 31g Ptn; 27g Lip; 337mg Ca; 3mg Fe;; 20mg VitC; 275mcg VitA
6ª Feira	Leite batido c/ fruta Bisnaguinha c/ queijo	Arroz c/ repolho, feijão, hambúrguer de carne, salada de beterraba.	Frutinha cozida c/ canela	Sopa de legumes, carne e macarrão.	775 Kcal; 120g Cho; 30g Ptn; 18g Lip; 397mg Ca; 9mg Fe; 38g VitC; 498mcg 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	



FEVEREIRO	MARÇO
14 à 18	14 à 18

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

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Macarrão ao sugo c/ ovos cozidos, feijão, cenoura sauté.	Frutinha	Sopa de legumes c/ carne e macarrão.	765 Kcal; 148g Cho; 24g Ptn; 8g Lip; 171mg Ca; 3mg Fe; 81mg VitC; 874mcg VitA
3ª Feira	Suco de manga Pão sem lactose	Arroz, feijão, carne guisada c/ abóbora, espinafre refogado.	Salada de frutas	Canja de galinha.	676 Kcal; 104g Cho; 36g Ptn; 12g Li; 127mg Ca; 6mg Fe; 70mg VitC; 265mcg VitA.
4ª Feira	Fruta c/ aveia	Arroz c/ cenoura e couve, feijão, isca de fígado acebolado, purê de batata (sem leite).	Suco Pipoca	Polenta c/ carne e espinafre.	690 Kcal; 95g Cho; 30g Ptn; 21g Lip; 206mg Ca; 7mg Fe; 80mg VitC; 2874mcg VitA
5ª Feira	Suco de manga Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, Frango à Caçadora, salada de acelga vinagrete.	Frutinha	Canja de galinha.	743 Kcal; 118g Cho; 27g Ptn; 17g Lip; 114mg Ca; 3mg Fe;; 34mg VitC; 283mcg VitA
6ª Feira	Suco de soja Pão sem lactose	Arroz c/ repolho, feijão, hambúrguer de carne, salada de beterraba.	Frutinha cozida c/ canela.	Sopa de legumes, carne e macarrão.	556 Kcal; 93g Cho; 25g Ptn; 9g Lip; 127mg Ca; 4mg Fe; 60g VitC; 266mcg 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

FEVEREIRO	MARÇO
21 à 25	21 à 25

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos - 2022

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite batido c/ cereal de arroz	Arroz, feijão, polenta ao molho de carne moída, mix colorido (repolho c/ cenoura).	Suco Bolo	Canja de galinha	729 Kcal; 113g Cho; 34g Ptn; 22g Lip; 368mg ca; 4mg Fe; 36mg VitC; 324mcg VitA
3ª Feira	Suco de laranja c/ cenoura Biscoito de sal	Risoto de frango com milho e ervilha, feijão, saladinha de alface e vinagrete.	Frutinha logurte	Sopa de legumes c/ carne e macarrão	729 Kcal; 118g Cho; 28g Ptn; 15g Lip; 388mg Ca; 9mg Fe; 105mg VitC; 497mcg VitA
4ª Feira	Vitamina de aveia c/ fruta	Arroz c/ cenoura, feijão, isca de peixe, creme de espinafre	Suco de laranja c/ mamão Biscoito de sal	Sopa de aipim c/ frango e espinafre	817 Kcal; 119g Cho; 34g Ptn; 27g Lip; 464mg Ca; 6mg Fe; 52mg VitC; 231mcg VitA
5ª Feira	Suco de abacaxi Biscoito maisena	Arroz, feijão, carne ensopada c/ batata, salada de alface/ tomate.	Salada de frutas c/ logurte	Sopa de legumes e carne e massinha	751 Kcal; 119g Cho; 37g Ptn; 17g Lip; 282mg ca; 4mg Fe; 23mg VitC; 231mcg VitA
6ª Feira	Leite batido c/ farinha láctea	Arroz, feijão, guisado de frango, saladinha tricolor.	Frutinha	Canja de galinha	838 Kcal; 116g Cho; 37g Ptn; 24g Lip; 302mg ca; 4mg Fe; 16mg VitC; 491mcg 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	



FEVEREIRO	MARÇO
21 à 25	21 à 25

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/ Suco Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, polenta ao molho de carne moída, mix colorido (repolho c/ cenoura).	Frutinha	Canja de galinha	650 Kcal; 114g Cho; 21g Ptn; 11g Lip; 87mg ca; 7mg Fe; 41mg VitC; 150mcg VitA
3ª Feira	Suco de laranja c/ cenoura Ovinho mexido	Risoto de frango com milho e ervilha, feijão, saladinha de alface e vinagrete.	Frutinha	Sopa de legumes c/ carne e macarrão	594 Kcal; 89g Cho; 30g Ptn; 12g Lip; 161mg Ca; 3mg Fe; 60mg VitC; 1.405mcg VitA
4ª Feira	Fruta c/ aveia	Arroz c/ cenoura, feijão, isca de peixe, espinafre refogado.	Suco de laranja c/ mamão Biscoito sem lactose	Sopa de aipim c/ frango e espinafre	764 Kcal; 107g Cho; 36g Ptn; 21g Lip; 202mg Ca; 4mg Fe; 90mg VitC; 998mcg VitA
5ª Feira	Suco de abacaxi Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, carne ensopada c/ batata, salada de alface/ tomate.	Salada de frutas	Sopa de legumes e carne e massinha	680 Kcal; 115g Cho; 27g Ptn; 12g Lip; 114mg ca; 4mg Fe; 84mg VitC; 337mcg VitA
6ª Feira	Suco de soja/ Suco Ovinho mexido	Arroz, feijão, guisado de frango, saladinha tricolor.	Frutinha	Canja de galinha	691 Kcal; 106g Cho; 32g Ptn; 15g Lip; 100mg ca; 6mg Fe; 81mg VitC; 105mcg 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	



CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos – 2022

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite batido c/ cereal de frutas	Arroz c/ cenoura, feijão, ovos estrelados, creme de milho.	logurte c/ aveia e fruta	Polenta ao molho de carne moida c/ couve	603 Kcal; 97 g CH; 24 g Ptn; 13 g Lip; 10 g de fibras; 390 mg Ca; 5 mg de Fe; 96 µg Vit A; 6 mg Vit C;
3ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito de maisena	Arroz, feijão, escalopinho de carne, purê de inhame, mix verde.	Frutinha	Sopa de massinha c/ carne e legumes	675 Kcal; 93 g CH; 33 g Ptn; 19 g Lip; 12 g de fibras; 283 mg Ca; 4 mg de Fe; 132 µg Vit A; 18 mg Vit C;
4ª Feira	Suco de melancia Biscoito de sal	Arroz, feijão, frango c/ batata baroa, salada de acelga c/ tomate.	Frutinha	Canja de galinha	641 Kcal; 93 g CH; 37 g Ptn; 20 g Lip; 12 g de fibras; 289 mg Ca; 4 mg de Fe; 137 µg Vit A; 18 mg Vit C;
5ª Feira	Creme de banana com aveia	Arroz c/ couve, feijão, filé de tilápia ao molho, batata sauté.	Suco Pipoca	Sopa de massinha c/ carne desfiada e legumes	905 Kcal; 116 g CH; 20 g Ptn; 11 g Lip; 14 g de fibras; 91 mg Ca; 3 mg de Fe; 13 µg Vit A; 53 mg Vit C;
6ª Feira	Leite batido com fruta	Macarrão a bolonhesa, feijão, saladinha bicolor. (chuchu e cenoura).	Frutinha	Canja de galinha	774 Kcal; 115 g CH; 36 g Ptn; 19 g Lip; 12 g de fibras; 414 mg Ca; 5 mg de Fe; 13 µg Vit A; 18 mg Vit C;

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	



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	Arroz, feijão, ovos estrelados, saladinha de cenoura.	Fruta c/ Aveia	Polenta ao molho de carne moída c/ couve	757 Kcal; 113g Cho; 27g Ptn; 21g Lip; 80mg Ca; 7mg Fe; 29mg VitC; 314mcg VitA
3ª Feira	Suco de fruta Ovinho mexido	Arroz, feijão, escalopinho de carne, purê de inhame (sem leite), mix verde.	Frutinha	Sopa de massinha c/ carne e legumes	666 Kcal; 96g Cho; 31g Ptn; 16g Lip; 250mg Ca; 5mg Fe; 85mg VitC; 384mcg VitA
4ª Feira	Suco de Melancia Pão sem lactose	Arroz, feijão, frango c/ batata baroa, salada de acelga c/ tomate.	Frutinha	Canja de galinha	758 Kcal; 112g Cho; 31g Ptn; 20g Lip; 147mg Ca; 3mg Fe; 72mg VitC; 398mcg VitA
5ª Feira	Suco de soja Ovinho mexido	Arroz c/ couve, feijão, filé de tilápia ao molho, batata sauté.	Suco Pipoca	Sopa de massinha c/ carne desfiada e legumes	972 Kcal; 151g Cho; 33g Ptn; 25g Lip; 148mg Ca; 9mg Fe; 94mg VitC; 288mcg VitA
6ª Feira	Suco de fruta Pão sem lactose	Macarrão a bolonhesa, feijão, saladinha bicolor. (chuchu e cenoura).	Frutinha	Canja de galinha	845 Kcal; 135g Cho; 31g Ptn; 19g Lip; 156mg Ca; 8mg Fe; 69mg VitC; 247mcg 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	