



CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2023

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Mingau de aveia c/ fruta	Arroz, feijão, carne moída c/ cenoura, purê de inhame. Fruta	Suco de fruta Biscoito	Canja de galinha	753 Kcal; 107g Cho; 35g Ptn; 20g Lip; 375mg Ca; 5mg Fe; 15mg VitC; 829mcg VitA
3ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz, feijão, Fricassé de frango, saladinha de alface, tomate e beterraba ralada. Fruta	Suco de fruta Cookie de banana c/ aveia	Sopa de carne c/ legumes.	753 Kcal; 104g Cho; 32g Ptn; 22g Lip; 361mg Ca; 2mg Fe; 75mg VitC; 174mcg VitA
4ª Feira	Leite batido c/ cereal	Arroz, feijão, escalopinho de carne, farofinha de cenoura, salada de tomate. Fruta	Arroz doce	Canja de galinha	726 Kcal; 112g Cho; 27g Ptn; 18g Lip; 338mg Ca; 9mg Fe; 43mg VitC; 497mcg VitA
5ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz c/ primavera, feijão, peixe ao molho, purê de batata.	Frutinha amassadinha ou picadinha c/ aveia	Sopa de carne e legumes	727 Kcal; 105g Cho; 28g Ptn; 21g Lip; 427mg Ca; 4mg Fe; 44mg VitC; 242mcg VitA
6ª Feira	Mingau de aveia c/ fruta	Arroz, feijão, tirinha de frango, jardineira de legumes. Fruta	Suco de fruta Aipim cozido	Canja de galinha	710 Kcal; 97g Cho; 37g Ptn; 18g Lip; 605mg Ca; 5mg Fe; 62mg VitC; 297mcg VitA

Obs.: Crianças menores de 3 anos não adicionar açúcar nas preparações.

Cardápio sujeito a alterações de acordo com a disponibilidade de gêneros, mediante aviso ao setor responsável.

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 -2023 - ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE OU ALERGIA AO LEITE

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Mingau de aveia c/ leite sem lactose e fruta	Arroz, feijão, carne moída c/ cenoura, purê de inhame (sem leite). Fruta	Suco de fruta c/ couve Biscoito sem lactose	Canja de galinha	733 Kcal; 113g Cho; 34g Ptn; 15g Lip; 160mg Ca; 5mg Fe; 17mg VitC; 1.204mcg VitA
3ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, frango ao cubinho, saladinha de alface, tomate e beterraba ralada. Fruta	Suco de fruta Cookie de banana c/ aveia	Sopa de carne c/ legumes.	723 Kcal; 103g Cho; 37g Ptn; 17g Lip; 117mg Ca; 3mg Fe; 34mg VitC; 1.168mcg VitA
4ª Feira	Leite sem lactose batido c/ aveia e fruta	Arroz, feijão, escalopinho de carne, farofinha de cenoura, salada de tomate. Fruta	Suco de soja Biscoito sem lactose	Canja de galinha	758 Kcal; 119g Cho; 29g Ptn; 17g Lip; 120mg Ca; 8mg Fe; 38mg VitC; 235mcg VitA
5ª Feira	Leite sem lactose batido c/ fruta Biscoito sem lactose	Arroz c/ primavera, feijão, peixe ao molho, purê de batata (sem leite).	Frutinha amassadinha ou picadinho c/ aveia	Sopa de carne e legumes	742 Kcal; 114g Cho; 31g Ptn; 17g Lip; 216mg Ca; 4mg Fe; 52mg VitC; 348mcg VitA
6ª Feira	Mingau de aveia c/ leite sem lactose e fruta	Arroz, feijão, tirinha de frango, jardineira de legumes. Fruta	Suco de fruta Aipim cozido	Canja de galinha	727 Kcal; 103g Cho; 38g Ptn; 17g Lip; 169mg Ca; 5mg Fe; 62mg VitC; 243mcg VitA

Obs.: Crianças menores de 3 anos não adicionar açúcar nas preparações.

Cardápio sujeito a alterações de acordo com a disponibilidade de gêneros, mediante aviso ao setor responsável.

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

JULHO

10 à 14

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2023

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Mingau de aveia c/ fruta	Arroz, feijão, Polenta ao molho de carne moída, cenoura refogada. Fruta	Suco de fruta Biscoito	Canja de galinha	744 Kcal; 110g Cho; 31g Ptn; 19g Lip; 389mg Ca; 4mg Fe; 65mg VitC; 354mcg VitA
3ª Feira	Leite batido c/ cereal	Arroz, feijão, Frango à caçadora, salada girassol.	Frutinha assada ou cozida	Sopa de legumes c/ carne e massinha	764 Kcal; 113g Cho; 28g Ptn; 21g Lip; 389mg Ca; 7mg Fe; 119mg VitC; 462mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta Cookie de aveia c/ banana	Arroz carreteiro, feijão, purê de batata baroa. Fruta	Arroz doce	Sopinha de inhame c/ frango	783 Kcal; 129g Cho; 27g Ptn; 16g Lip; 369mg Ca; 3mg Fe; 60mg VitC; 690mcg VitA
5ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz, feijão, carne ensopada c/ batata, salada de alface c/ tomate.	Frutinha assada ou cozida	Canja de galinha	777 Kcal; 109g Cho; 39g Ptn; 20g Lip; 353mg Ca; 7mg Fe; 52mg VitC; 172mcg VitA
6ª Feira	Mingau de aveia c/ fruta	Arroz, feijão, molho de cachorro quente c/ carne moída, purê misto. Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia c/ banana	Sopa de legumes c/ carne e massinha	746 Kcal; 121g Cho; 31g Ptn; 14g Lip; 380mg Ca; 5mg Fe; 88mg VitC; 220mcg VitA

Obs.: Crianças menores de 3 anos não adicionar açúcar nas preparações.

Cardápio sujeito a alterações de acordo com a disponibilidade de gêneros, mediante aviso ao setor responsável.

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 -2023 – ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE OU ALERGIA AO LEITE

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Mingau de aveia c/ leite sem lactose	Arroz, feijão, Polenta ao molho de carne moída, cenoura refogada. Fruta	Suco de fruta Biscoito sem lactose	Canja de galinha	724 Kcal; 114g Cho; 31g Ptn; 15g Lip; 213mg Ca; 5mg Fe; 65mg VitC; 312mcg VitA
3ª Feira	Suco de soja Fruta	Arroz, feijão, Frango à caçadora, salada girassol, couve refogada.	Frutinha cozida c/ aveia	Sopa de legumes c/ carne e massinha	711 Kcal; 121g Cho; 25g Ptn; 13g Lip; 162mg Ca; 7mg Fe; 131mg VitC; 272mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta Cookie de aveia c/ banana	Arroz carreteiro, feijão, purê de batata baroa.(SEM LEITE) Fruta	Frutinha c/ aveia	Sopinha de inhame c/ frango	790 Kcal; 135g Cho; 28g Ptn; 15g Lip; 117mg Ca; 3mg Fe; 71mg VitC; 671mcg VitA
5ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, carne ensopada c/ batata, salada de alface c/ tomate.	Fruta assada ou cozida	Canja de galinha	710 Kcal; 99g Cho; 40g Ptn; 16g Lip; 206mg Ca; 4mg Fe; 52mg VitC; 123mcg VitA
6ª Feira	Mingau de aveia c/ leite sem lactose	Arroz, feijão, molho de cachorro quente c/ carne moída, purê misto.(SEM LEITE) Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia c/ banana	Sopa de legumes c/ carne e massinha	738 Kcal; 124g Cho; 30g Ptn; 13g Lip; 143mg Ca; 5mg Fe; 87mg VitC; 169mcg VitA

Obs.: Crianças menores de 3 anos não adicionar açúcar nas preparações.

Cardápio sujeito a alterações de acordo com a disponibilidade de gêneros, mediante aviso ao setor responsável.

Nutricionista Responsável pela Elaboração	Matrícula	Assinatura
Luciana de Jesus Santos	101626-1	
Secretária Municipal de Educação	Matrícula	Assinatura
Magda Elaine Sayão Capute	300301-0	