



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

SETEMBRO

04 à 06

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2023					
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Mingau de aveia	Espaguete à bolonhesa, feijão, saladinha de chuchu com cenoura Fruta	Suco de fruta Biscoito	Sopa de massinha c/ carne e legumes	753 Kcal; 104g Cho; 28g Ptn; 24g Lip; 257mg Ca; 4mg Fe; 80mg VitC; 344172mcg VitA
3ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz, feijão, carne guisada, Salada de acelga, vinagrete. Fruta	Suco de laranja c/ cenoura Pão de queijo	Sopa de aipim com carne	849 Kcal; 101g Cho; 28g Ptn; 36g Lip; 308mg Ca; 3mg Fe; 46mg VitC; 221mcg VitA
4ª Feira	Leite batido c/ fruta Crepioça	Arroz, feijão, Bolo de batata c/ carne moída, cenoura sauté. Fruta	Suco de fruta Cookie de banana	Sopa de massinha c/ carne e legumes	846 Kcal; 132g Cho; 28g Ptn; 22g Lip; 395mg Ca; 3mg Fe; 61mg VitC; 61mcg VitA
5ª Feira	FERIADO				
6ª Feira	PONTO FACULTATIVO				

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

SETEMBRO

04 à 06

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	Suco de soja Biscoito	Espaguete à bolonhesa, feijão, saladinha de chuchu com cenoura Fruta	Frutinha c/ aveia	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	730 Kcal; 109g Cho; 30g Ptn; 19g Lip; 177mg Ca; 5mg Fe; 55mg VitC; 160mcg VitA
3ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, carne guisada, Salada de acelga, vinagrete. Fruta	Suco de laranja c/ couve Pão sem lactose	Sopa de aipim com carne	858 Kcal; 130g Cho; 26g Ptn; 25g Lip; 92mg Ca; 7mg Fe; 57mg VitC; 160mcg VitA
4ª Feira	Suco de soja Aipim cozido	Arroz, feijão, Bolo de batata c/ carne moída, cenoura sauté. Fruta	Suco de fruta Cookie de banana	Sopa de massinha c/ carne e legumes	846 Kcal; 132g Cho; 28g Ptn; 22g Lip; 395mg Ca; 3mg Fe; 61mg VitC; 61mcg VitA
5ª Feira	FERIADO				
6ª Feira	PONTO FACULTATIVO				

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

SETEMBRO

11 à 15

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2023

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	logurte c/ aveia e fruta	Arroz, feijão, carne moída, saladinha de beterraba c/ cheiro verde. Fruta	Suco de fruta Pão caseiro c/ margarina	Sopa de aipim com carne	744 Kcal; 108g Cho; 34g Ptn; 19g Lip; 377mg Ca; 3mg Fe; 57mg VitC; 162mcg VitA
3ª Feira	Vitamina de aveia c/ fruta	Arroz c/ cenoura, feijão, quibe de forno, saladinha de alface c/ tomate.	Suco de fruta Bolo de banana	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	767 Kcal; 113g Cho; 29g Ptn; 26g Lip; 430mg Ca; 4mg Fe; 94mg VitC; 252mcg VitA
4ª Feira	Suco de laranja c/ mamão Crepioça	Arroz, feijão, carne guisada, couve flor gratinada. Fruta	logurte c/ aveia e fruta	Caldo verde (batata, couve e carne)	724 Kcal; 110g Cho; 30g Ptn; 17g Lip; 436mg Ca; 3mg Fe; 66mg VitC; 766mcg VitA
5ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz c/ brócolis, feijão, filé de tilápia ao forno c/ tomate e pimentão e batatas.	Canjica	Polenta com carne moída, feijão	787 Kcal; 122g Cho; 30g Ptn; 19g Lip; 415mg Ca; 3mg Fe; 70mg VitC; 218mcg VitA
6ª Feira	Leite batido c/ cereal	Arroz, feijão, carne de panela, jardineira de legumes. Fruta	Suco de fruta Biscoito	Sopa de massinha c/ carne e legumes	751 Kcal; 118g Cho; 30g Ptn; 17g Lip; 407mg Ca; 8mg Fe; 109mg VitC; 400mcg 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 -2023 - ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE OU ALERGIA AO LEITE

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Suco de soja Frutinha c/ aveia	Arroz, feijão, carne moída com cenoura, saladinha de beterraba c/ cheiro verde. Fruta	Suco de laranja c/ couve Pão sem lactose	Sopa de aipim com carne	739 Kcal; 116g Cho; 28g Ptn; 16g Lip; 155mg Ca; 4mg Fe; 49mg VitC; 148mcg VitA
3ª Feira	Vitamina de aveia c/ leite sem lactose e fruta	Arroz c/ cenoura, feijão, quibe de forno, saladinha de alface c/ tomate.	Suco de laranja c/ couve Cookie de aveia	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	774 Kcal; 104g Cho; 27g Ptn; 27g Lip; 303mg Ca; 4mg Fe; 98mg VitC; 226mcg VitA
4ª Feira	Suco de laranja c/ mamão Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, Carne guisada, saladinha de couve flor. Fruta	Frutinha c/ aveia	Caldo verde (batata, couve e carne)	710 Kcal; 117g Cho; 33g Ptn; 13g Lip; 215mg Ca; 3mg Fe; 89mg VitC; 764mcg VitA
5ª Feira	Leite sem lactose batido c/ fruta Biscoito sem lactose	Arroz c/ brócolis, feijão, filé de tilápia ao forno c/ tomate e pimentão e batatas.	Suco de fruta c/ couve Pão sem lactose	Polenta com carne moída	786 Kcal; 102g Cho; 42g Ptn; 22g Lip; 225mg Ca; 6mg Fe; 77mg VitC; 898mcg VitA
6ª Feira	Suco de soja Frutinha c/ aveia	Arroz, feijão, carne de panela, jardineira de legumes. Fruta	Suco de fruta c/ couve Biscoito sem lactose	Sopa de massinha c/ carne e legumes	744 Kcal; 125g Cho; 32g Ptn; 12g Lip; 162mg Ca; 5mg Fe; 53mg VitC; 1537mcg VitA

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

Nutricionista Responsável pela Elaboração	Matrícula	Assinatura
Vanessa Moraes Ramalho Castro	101331-9	
Secretária Municipal de Educação	Matrícula	Assinatura
Magda Elaine Sayão Capute	300301-0	



CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2023

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Mingau de maisena	Arroz, feijão, Torta de sardinha, saladinha tricolor. Fruta	logurte c/ fruta e aveia	Polenta ao molho de carne moída, couve.	701 Kcal; 100g Cho; 36g Ptn; 16g Lip; 695mg Ca; 2mg Fe; 63mg VitC; 292mcg VitA
3ª Feira	Suco de fruta Cookie de aveia	Macarrão à bolonhesa, feijão, salada girassol. Fruta	Leite batido c fruta Biscoito	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	759 Kcal; 111g Cho; 32g Ptn; 20g Lip; 310mg Ca; 4mg Fe; 36mg VitC; 1241mcg VitA
4ª Feira	Mingau de aveia	Arroz, feijão, Strogonofinho de carne, saladinha de alface, tomate e beterraba ralada. Fruta	Arroz doce	Sopa de aipim c/ carne.	769 Kcal; 105g Cho; 33g Ptn; 23g Lip; 354mg Ca; 5mg Fe; 25mg VitC; 182mcg VitA
5ª Feira	Vitamina de aveia c/ fruta	Arroz carreteiro, tutu de feijão, saladinha de couve flor c/ cenoura.	Suco de fruta Bolo de laranja	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	727 Kcal; 116g Cho; 28g Ptn; 16g Lip; 365mg Ca; 4mg Fe; 72mg VitC; 385mcg VitA
6ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz c/ cenoura, feijão, isca de fígado acebolado, creme de milho. Fruta	logurte c/ fruta e aveia	Sopa de inhame c/ carne.	774 Kcal; 113g Cho; 37g Ptn; 18g Lip; 510mg Ca; 5mg Fe; 32mg VitC; 3.081mcg 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 -2023 – ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA A LACTOSE OU ALERGIA AO LEITE

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Suco de soja Fruta	Arroz, feijão, Torta de sardinha, saladina tricolor. Fruta	Frutinha com aveia	Polenta ao molho de carne moída e couve	741 Kcal; 128g Cho; 28g Ptn; 12g Lip; 168mg Ca; 7mg Fe; 89mg VitC; 198mcg VitA
3ª Feira	Suco de fruta Cookie de aveia	Macarrão à bolonhesa, feijão, salada girassol. Fruta	Leite de soja batido c fruta Biscoito sem lactose	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	753 Kcal; 93g Cho; 42g Ptn; 23g Lip; 258mg Ca; 7mg Fe; 40mg VitC; 940mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta c/ couve Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, carne ensopadinha, saladina de alface, tomate e beterraba ralada. Fruta	Suco de soja Biscoito sem lactose	Sopa de aipim c/ carne	701 Kcal; 117g Cho; 27g Ptn; 13g Lip; 98mg Ca; 7mg Fe; 45mg VitC; 1.048mcg VitA
5ª Feira	Suco de soja Fruta	Arroz carreteiro, tutu de feijão, saladina de couve flor c/ cenoura.	Suco de fruta Biscoito sem lactose	Sopa de massinha c/ carne e legumes	754 Kcal; 118g Cho; 32g Ptn; 16g Lip; 178mg Ca; 5mg Fe; 90mg VitC; 239mcg VitA
6ª Feira	Suco de fruta Biscoito sem lactose	Arroz c/ cenoura, feijão, isca de fígado acebolado, couve refogada. Fruta	Suco de soja Frutinha c/ aveia	Sopa de inhame c/ carne	711 Kcal; 115g Cho; 29g Ptn; 14g Lip; 116mg Ca; 9mg Fe; 93mg VitC; 3.021mcg 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

SETEMBRO

25 à 28

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2023

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Mingau de aveia	Arroz, feijão, carne moída, cenoura sauté c/ espinafre. Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia	Polenta ao molho de carne.	710 Kcal; 102g Cho; 35g Ptn; 17g Lip; 381mg Ca; 6mg Fe; 101mg VitC; 391mcg VitA
3ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz c/ brócolis, feijão, filé de tilápia ao molho, batata sauté.	Frutinha	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	755 Kcal; 112g Cho; 30g Ptn; 20g Lip; 267mg Ca; 3mg Fe; 87mg VitC; 284mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta Aipim cozido	Arroz, feijão, carne guisada, purê de inhame, salada de acelga vinagrete. Fruta	Canjica	Sopa de aipim c/ carne.	725 Kcal; 116g Cho; 29g Ptn; 12g Lip; 391mg Ca; 4mg Fe; 126mg VitC; 128mcg VitA
5ª Feira	Leite batido c/ cereal Biscoito	Risoto de carne com cenoura e abobrinha, feijão, salada de alface c/ tomate.	Suco de fruta Cookie de aveia	Sopa de massinha c/ carne e legumes	743 Kcal; 116g Cho; 34g Ptn; 15g Lip; 377mg Ca; 10mg Fe; 103mg VitC; 364mcg 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

SETEMBRO

25 à 28

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	Suco de soja Biscoito em lactose	Arroz, feijão, carne moída, cenoura sauté c/ espinafre. Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia	Polenta ao molho de carne	714 Kcal; 116g Cho; 31g Ptn; 13g Lip; 151mg Ca; 9mg Fe; 115mg VitC; 326mcg VitA
3ª Feira	Suco de fruta Biscoito sem lactose	Arroz c/ brócolis, feijão, filé de tilápia ao molho, batata sauté.	Frutinha c/ aveia	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	732 Kcal; 115g Cho; 31g Ptn; 16g Lip; 157mg Ca; 4mg Fe; 109mg VitC; 293mcg VitA
4ª Feira	Suco de soja Aipim cozido	Arroz, feijão, carne guisada, purê de inhame salada de acelga vinagrete. Fruta	Suco de fruta Biscoito sem lactose	Sopa de aipim c/ carne	792 Kcal; 138g Cho; 29g Ptn; 13g Lip; 156mg Ca; 7mg Fe; 134mg VitC; 118mcg VitA
5ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Risoto de carne c/ cenoura e abobrinha, feijão, salada de alface c/ tomate.	Suco de fruta Cookie de aveia	Sopa de massinha c/ carne e legumes	715 Kcal; 120g Cho; 31g Ptn; 12g Lip; 152mg Ca; 9mg Fe; 98mg VitC; 107mcg 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	