



CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2023					
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Vitamina de aveia c/ banana	Arroz, feijão, carne moída, cenoura sauté. Fruta	Canjica	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	724 Kcal; 111g Cho; 29g Ptn; 24g Lip; 465mg Ca; 4mg Fe; 16mg VitC; 317mcg VitA
3ª Feira	Leite batido c/ fruta e cereal	Arroz, feijão, abobrinha recheada c/ carne moída, salada de alface, tomate. Fruta	Suco de laranja c/ cenoura Pão de queijo	Sopa de aipim com carne	710 Kcal; 89g Cho; 28g Ptn; 26g Lip; 428mg Ca; 5mg Fe; 29mg VitC; 1.039mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta Biscoito	Arroz c/ cenoura, feijão, escalopinho de carne, couve flor gratinada.	Leite batido c/ fruta Bolo de cenoura	Polenta ao molho de carne moída c/ espinafre	783 Kcal; 107g Cho; 35g Ptn; 23g Lip; 256mg Ca; 4mg Fe; 77mg VitC; 165mcg VitA
5ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz, feijão, carne de panela, mix verde. Fruta	Suco de fruta Cookie de banana	Sopa de massinha c/ carne e legumes	793 Kcal; 113g Cho; 29g Ptn; 24g Lip; 284mg Ca; 3mg Fe; 77mg VitC; 268mcg VitA
6ª Feira	Leite batido c/ fruta e cereal	Arroz primavera, feijão, isca de fígado acebolado, purê de batata.	Suco de fruta Pão de queijo	Sopa de inhame c/ carne	761 Kcal; 91g Cho; 35g Ptn; 27g Lip; 371mg Ca; 10mg Fe; 84mg VitC; 3.775mcg 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	Vitamina de aveia c/ banana c/ leite em pó sem lactose	Macarrão à bolonhesa, feijão, ovos cozidos, cenoura sauté. Fruta	Frutinha c/ aveia	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	719 Kcal; 98g Cho; 35g Ptn; 20g Lip; 225mg Ca; 5mg Fe; 58mg VitC; 359mcg VitA
3ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, abobrinha recheada c/ carne moída, salada de alface, tomate. Fruta	Suco de laranja, Biscoito sem lactose	Sopa de aipim com carne.	719 Kcal; 118g Cho; 28g Ptn; 14g Lip; 99mg Ca; 8mg Fe; 34mg VitC; 943mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta Biscoito sem lactose	Arroz c/ cenoura, feijão, escalopinho de carne, couve flor c/ tomate.	Frutinha c/ aveia	Polenta ao molho de carne moída c/ espinafre	714 Kcal; 105g Cho; 35g Ptn; 16g Lip; 115mg Ca; 4mg Fe; 117mg VitC; 143mcg VitA
5ª Feira	Leite sem lactose batido c/ fruta Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, Carne de panela, mix verde. Fruta	Suco de fruta Cookie de banana	Sopa de massinha c/ carne e legumes	714 Kcal; 102g Cho; 29g Ptn; 20g Lip; 187mg Ca; 4mg Fe; 83mg VitC; 232mcg VitA
6ª Feira	Leite de soja batido c/ fruta Pão sem lactose	Arroz primavera, feijão, isca de fígado acebolado, purê de batata (sem leite).	Frutinha c/ aveia	Sopa de inhame com carne	753 Kcal; 112g Cho; 37g Ptn; 17g Lip; 108mg Ca; 7mg Fe; 39mg VitC; 3.553mcg 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

OUTUBRO

09 à 11

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2023

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite batido c/ fruta e aveia Biscoito c/ queijo	Arroz, feijão, Filé de tilápia ensopado com batatas, tomate e pimentão. Fruta	Canjica	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	712 Kcal; 112g Cho; 32g Ptn; 14g Lip; 376mg Ca; 4mg Fe; 91mg VitC; 213mcg VitA
3ª Feira	Suco de fruta Biscoito	Arroz c/ cenoura, feijão, rocambolo de carne moída recheado c/ queijo, saladinha de alface e tomate. Fruta	Milk shake de banana	Polenta c/ molho de fígado e couve.	707 Kcal; 78g Cho; 39g Ptn; 26g Lip; 540mg Ca; 10mg Fe; 29mg VitC; 436mcg VitA
4ª Feira	Leite batido c/ cereal	Arroz carreteiro, feijão, purê misto, saladinha de tomate. Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	719 Kcal; 107g Cho; 28g Ptn; 19g Lip; 328mg Ca; 4mg Fe; 102mg VitC; 127mcg 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

OUTUBRO

09 à 11

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, Filé de tilápia ensopado com batatas, tomate e pimentão. Fruta	Suco de laranja c/ couve Biscoito sem lactose	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	710 Kcal; 126g Cho; 28g Ptn; 9g Lip; 137mg Ca; 7mg Fe; 101mg VitC; 951mcg VitA.
3ª Feira	Suco de fruta Pão sem lactose	Arroz c/ cenoura, feijão, rocambolo de carne moída recheado c/ queijo, saladinha de alface e tomate. Fruta	Frutinha assada c/ aveia	Polenta c/ molho de fígado e couve.	760 Kcal; 104g Cho; 35g Ptn; 22g Lip; 240mg Ca; 6mg Fe; 17mg VitC; 779mcg VitA.
4ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz carreteiro, feijão, purê misto, saladinha de tomate. Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	706 Kcal; 112g Cho; 28g Ptn; 16g Lip; 142mg Ca; 4mg Fe; 85mg VitC; 263mcg 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

OUTUBRO

16 à 20

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2023

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite batido c/ cereal e fruta	Arroz primavera, feijão, Polenta ao molho de carne moída.	Frutinha	Sopa de inhame c/ carne	734 Kcal; 127g Cho; 25g Ptn; 13g Lip; 357mg Ca; 2mg Fe; 82mg VitC; 388mcg VitA
3ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz c/ cenoura, feijão, carne ensopada com batata, espinafre refogado.	Frutinha	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	73 730 Kcal; 101g Cho; 33g Ptn; 21g Lip; 350mg Ca; 5mg Fe; 40mg VitC; 276mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta Aipim cozido	Arroz, feijão, quibe de forno, salada de acelga vinagrete. Fruta	logurte	Sopa de abóbora c/ carne e macarrão	759 Kcal; 110g Cho; 31g Ptn; 22g Lip; 360mg Ca; 3mg Fe; 74mg VitC; 166mcg VitA
5ª Feira	Vitamina de aveia c/ fruta	Arroz c/ brócolis, feijão, isca de fígado, purê de inhame.	Frutinha	Sopa de massinha c/ carne e legumes	715 Kcal; 91g Cho; 39g Ptn; 20g Lip; 399mg Ca; 8mg Fe; 67mg VitC; 5.285mcg VitA
6ª Feira	Suco de fruta Tapioca c/ queijo	Risoto de carne c/ cenoura e abobrinha, feijão, salada girassol. Fruta	logurte	Polenta ao molho de carne moída	711 Kcal; 99g Cho; 37g Ptn; 17g Lip; 371mg Ca; 7mg Fe; 108mg VitC; 253mcg 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

OUTUBRO

16 à 20

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 primavera, feijão, Polenta ao molho de carne moída.	Frutinha	Sopa de inhame c/ carne	735 Kcal; 139g Cho; 21g Ptn; 9g Lip; 134mg Ca; 5mg Fe; 79mg VitC; 136mcg VitA
3ª Feira	Suco de laranja c/ couve Biscoito sem lactose	Arroz c/ cenoura, feijão, carne ensopada com batata, espinafre refogado.	Frutinha	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	716 Kcal; 118g Cho; 30g Ptn; 13g Lip; 164mg Ca; 9mg Fe; 82mg VitC; 1.288mcg VitA
4ª Feira	Suco de soja Aipim cozido	Arroz, feijão, quibe de forno, salada de acelga vinagrete. Fruta	Frutinha	Sopa de abóbora c/ carne e macarrão	772 Kcal; 131g Cho; 26g Ptn; 15g Lip; 194mg Ca; 4mg Fe; 107mg VitC; 621mcg VitA
5ª Feira	Suco de laranja c/ cenoura Biscoito sem lactose	Arroz c/ brócolis, feijão, isca de fígado, purê de inhame.	Frutinha	Sopa de massinha c/ carne e legumes	717 Kcal; 103g Cho; 36g Ptn; 17g Lip; 137mg Ca; 9mg Fe; 77mg VitC; 6.265mcg VitA
6ª Feira	Leite de soja batido c/ fruta Tapioca	Risoto de carne c/ cenoura e abobrinha, feijão, salada girassol. Fruta	Frutinha	Polenta ao molho de carne moída	707 Kcal; 123g Cho; 29g Ptn; 11g Lip; 234mg Ca; 11mg Fe; 133mg VitC; 221mcg 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

OUTUBRO

23 à 27

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2023

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Vitamina de aveia	Espaguete à bolonhesa, feijão, quibebe de abóbora.	Frutinha	Caldinho de aipim c/ carne.	712 Kcal; 113g Cho; 30g Ptn; 19g Lip; 398mg Ca; 3mg Fe; 27mg VitC; 306mcg VitA
3ª Feira	Leite batido c/ fruta e cereal	Arroz, feijão, Escondidinho de batata doce c/ carne desfiada, mix colorido.	Frutinha	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	714 Kcal; 113g Cho; 25g Ptn; 21g Lip; 389mg Ca; 3mg Fe; 78mg VitC; 264mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta Biscoito	Arroz, feijão, Nhoque de Inhame da Tia Elza, salada de alface e tomate. Fruta	Canjica	Caldinho de mandioquinha c/ carne e couve.	708 Kcal; 122g Cho; 26g Ptn; 15g Lip; 357mg Ca; 2mg Fe; 91mg VitC; 159mcg VitA
5ª Feira	Leite batido c/ cereal e fruta	Arroz, feijão, Escalopinho de carne, farofinha de couve e cenoura.	Frutinha	Sopa de massinha c/ carne e legumes	717 Kcal; 111g Cho; 30g Ptn; 16g Lip; 365mg Ca; 10mg Fe; 51mg VitC; 574mcg VitA
6ª Feira	Leite batido c/ fruta Cookie de aveia	Arroz colorido, feijão, Filé de tilápia ao forno com batatas, tomate e pimentão.	Frutinha	Sopa de abóbora c/ carne e macarrão.	719 Kcal; 115g Cho; 30g Ptn; 14g Lip; 370mg Ca; 3mg Fe; 84mg VitC; 636mcg 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

OUTUBRO

23 à 27

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 sem lactose	Espaguete à bolonhesa, feijão, quibebe de abóbora.	Frutinha	Caldinho de aipim c/ carne.	738 Kcal; 116g Cho; 28g Ptn; 17g Lip; 147mg Ca; 7mg Fe; 40mg VitC; 248mcg VitA
3ª Feira	Suco de soja Fruta	Arroz, feijão, Escondidinho de batata doce c/ carne desfiada, mix colorido.	Frutinha	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	716 Kcal; 120g Cho; 28g Ptn; 13g Lip; 169mg Ca; 9mg Fe; 92mg VitC; 815mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta c/ couve Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, Nhoque de Inhamo da Tia Elza, salada de alface e tomate. Fruta	Frutinha	Caldinho de mandioquinha c/ carne e couve.	711 Kcal; 121g Cho; 21g Ptn; 15g Lip; 130mg Ca; 2mg Fe; 80mg VitC; 1.140mcg VitA
5ª Feira	Suco de soja Fruta	Arroz, feijão, Escalopinho de carne, farofinha de couve e cenoura.	Frutinha	Sopa de massinha c/ carne e legumes	714 Kcal; 125g Cho; 27g Ptn; 11g Lip; 111mg Ca; 9mg Fe; 54mg VitC; 290mcg VitA
6ª Feira	Suco de soja Cookie de aveia	Arroz colorido, feijão, Filé de tilápia ao forno com batatas, tomate e pimentão.	Frutinha	Sopa de abóbora c/ carne e macarrão.	723 Kcal; 126g Cho; 28g Ptn; 11g Lip; 116mg Ca; 7mg Fe; 98mg VitC; 576mcg 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

OUTUBRO/
NOVEMBRO

30 à 01

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2023

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Mingau de aveia c/ canela	Arroz, feijão, saladinha tricolor c/ sardinha ao molho.	Frutinha	Polenta ao molho de carne moída.	726 Kcal; 104g Cho; 37g Ptn; 17g Lip; 397mg Ca; 4mg Fe; 32mg VitC; 255mcg VitA
3ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito c/ queijo	Arroz, feijão, Hambúrguer de carne moída, purê misto, saladinha de alface c/ tomate.	Frutinha	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	720 Kcal; 111g Cho; 26g Ptn; 18g Lip; 391mg Ca; 4mg Fe; 42mg VitC; 1024mcg VitA
4ª Feira	Vitamina de fruta c/ cereal	Arroz, feijão, carne guisada c/ jardineira de legumes.	Frutinha	Sopa de abóbora c/ carne e macarrão.	724 Kcal; 101g Cho; 36g Ptn; 19g Lip; 477mg Ca; 10mg Fe; 42mg VitC; 916mcg 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

**OUTUBRO/
NOVEMBRO**

30 à 01

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 sem lactose	Arroz, feijão, saladinha tricolor c/ sardinha ao molho.	Frutinha	Polenta ao molho de carne moída.	746 Kcal; 123g Cho; 31g Ptn; 14g Lip; 390mg Ca; 7mg Fe; 42mg VitC; 183mcg VitA
3ª Feira	Suco de fruta Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, Hambúrguer de carne moída, purê misto (sem leite), saladinha de alface c/ tomate.	Frutinha	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	727 Kcal; 112g Cho; 34g Ptn; 15g Lip; 179mg Ca; 5mg Fe; 126mg VitC; 342mcg VitA
4ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, carne guisada c/ jardineira de legumes.	Frutinha	Sopa de abóbora c/ carne e macarrão.	709 Kcal; 114g Cho; 30g Ptn; 14g Lip; 107mg Ca; 9mg Fe; 40mg VitC; 610mcg 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	