



CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2023

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Vitamina de aveia c/ banana	Espaguete ao molho de almôndegas, feijão, saladinha de chuchu c/ cheiro verde. Fruta	Canjica	Polenta ao molho de carne moída c/ espinafre.	708 Kcal; 98g Cho; 38g Ptn; 18g Lip; 98mg Ca; 5mg Fe; 39mg VitC; 215mcg VitA
3ª Feira	Leite batido c/ fruta e cereal	Arroz c/ cenoura, feijão, strogonofe de carne, batata sauté.	Frutinha	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	706 Kcal; 87g Cho; 36g Ptn; 23g Lip; 646mg Ca; 6mg Fe; 34mg VitC; 396mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta Biscoito c/ queijo	Arroz, feijão, abobrinha recheada c/ carne moída, salada de alface, tomate.	Milk shake de banana	Sopa de inhame c/ carne.	718 Kcal; 95g Cho; 95g Ptn; 32g Lip; 356mg Ca; 10mg Fe; 43mg VitC; 438mcg VitA
5ª Feira	Leite batido c/ fruta Cookie de aveia	Arroz, feijão, Carne Brasileira, farofinha de couve.	Frutinha	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	710 Kcal; 106g Cho; 34g Ptn; 16g Lip; 258mg Ca; 4mg Fe; 57mg VitC; 313mcg VitA
6ª Feira	Suco de fruta Batata doce cozida	Arroz primavera, feijão, isca de fígado acebolado, creme de espinafre. Fruta	Suco de fruta Bolo de laranja	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	712 Kcal; 115g Cho; 31g Ptn; 13g Lip; 384mg Ca; 7mg Fe; 120mg VitC; 4.407mcg 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

NOVEMBRO

06 à 10

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	Espaguete ao molho de almôndegas, feijão, saladinha de chuchu c/ cheiro verde.	Frutinha	Polenta ao molho de carne moída c/ espinafre.	730 Kcal; 113g Cho; 36g Ptn; 14g Lip; 133mg Ca; 9mg Fe; 53mg VitC; 157mcg VitA
3ª Feira	Suco de soja batido c/ fruta Biscoito sem lactose	Arroz c/ cenoura, feijão, carne ensopadinha, batata sauté.	Frutinha	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	712 Kcal; 116g Cho; 31g Ptn; 13g Lip; 93mg Ca; 9mg Fe; 43mg VitC; 192mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, abobrinha recheada c/ carne moída, salada de alface, tomate.	Banana assada c/ aveia	Sopa de inhame c/ carne.	708 Kcal; 102g Cho; 29g Ptn; 19g Lip; 90mg Ca; 4mg Fe; 38mg VitC; 182mcg VitA
5ª Feira	Suco de soja batido c/ fruta Cookie de aveia	Arroz, feijão, Carne Brasileira, farofinha de couve.	Frutinha	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	714 Kcal; 116g Cho; 31g Ptn; 13g Lip; 104mg Ca; 8mg Fe; 70mg VitC; 252mcg VitA
6ª Feira	Suco de fruta Batata doce cozida	Arroz primavera, feijão, isca de fígado acebolado, espinafre refogado	Suco de fruta Bolo de laranja	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	712 Kcal; 115g Cho; 32g Ptn; 12g Lip; 211mg Ca; 8mg Fe; 118mg VitC; 4.426mcg 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

NOVEMBRO

13 à 17

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2023

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz, feijão, Torta salgada de queijo, saladinha de beterraba c/ cheiro verde. Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia	Polenta ao molho de fígado.	794 Kcal; 112g Cho; 32g Ptn; 14g Lip; 450mg Ca; 4mg Fe; 91mg VitC; 1213mcg VitA
3ª Feira	Vitamina de aveia	Arroz carreteiro, feijão, salada de alface, tomate e cenoura ralada.	Frutinha	Sopa de legumes c/ carne e massinha	727 Kcal; 107g Cho; 31g Ptn; 18g Lip; 350mg Ca; 4mg Fe; 25mg VitC; 1302mcg VitA
4ª Feira	FERIADO				
5ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito c/ queijo	Arroz c/ cenoura, feijão, filé de tilápia ensopado, purê de batata. Fruta	Canjica	Sopa de abóbora c/ macarrão.	715 Kcal; 109g Cho; 29g Ptn; 17g Lip; 354mg Ca; 3mg Fe; 67mg VitC; 639mcg VitA
6ª Feira	Leite batido c/ cereal e fruta	Arroz, feijão, hambúrguer de carne moída, mix colorido.	Frutinha	Sopa de massinha c/ carne e legumes	714 Kcal; 112g Cho; 30g Ptn; 15g Lip; 353mg Ca; 10mg Fe; 48mg VitC; 537mcg 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

NOVEMBRO

13 à 17

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 Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, Torta salgada, saladinha de beterraba c/ cheiro verde. Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia	Polenta ao molho de fígado.	712 Kcal; 123g Cho; 23g Ptn; 13g Lip; 178mg Ca; 8mg Fe; 80mg VitC; 71mcg VitA
3ª Feira	Suco de fruta Tapioca	Arroz carreteiro, feijão, salada de alface, tomate e cenoura ralada.	Frutinha	Sopa de legumes c/ carne e massinha	706 Kcal; 115g Cho; 23g Ptn; 16g Lip; 128mg Ca; 3mg Fe; 73mg VitC; 243mcg VitA
4ª Feira	FERIADO				
5ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz c/ cenoura, feijão, filé de tilápia ensopado, purê de batata. Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia	Sopa de abóbora c/ macarrão.	732 Kcal; 124g Cho; 28g Ptn; 13g Lip; 154mg Ca; 7mg Fe; 131mg VitC; 592mcg VitA
6ª Feira	Suco de fruta Aipim cozido	Arroz, feijão, hambúrguer de carne moída, mix colorido.	Frutinha	Sopa de massinha c/ carne e legumes	732 Kcal; 134g Cho; 26g Ptn; 9g Lip; 160mg Ca; 4mg Fe; 100mg VitC; 254mcg 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	



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

NOVEMBRO

21 à 24

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2023

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	FERIADO				
3ª Feira	Suco de fruta Biscoito c/ queijo	Espaguete a bolonhesa, feijão, saladinha bicolor. Fruta	Leite batido c/ cereal e fruta	Sopa de massinha c/ carne e legumes	728 Kcal; 116g Cho; 25g Ptn; 17g Lip; 357mg Ca; 7mg Fe; 101mg VitC; 410mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta Aipim cozido	Arroz, feijão, quibe de forno, salada de acelga vinagrete. Fruta	Canjica	Polenta ao molho de carne.	722 Kcal; 117g Cho; 26g Ptn; 16g Lip; 360mg Ca; 6mg Fe; 94mg VitC; 191mcg VitA
5ª Feira	Vitamina de aveia c/ fruta	Arroz, feijão, isca de fígado ao molho, purê de inhame, couve à mineira. Fruta	Suco de fruta Cookie de banana c/ cereal ou aveia	Sopa de massinha c/ carne e legumes	720 Kcal; 110g Cho; 36g Ptn; 18g Lip; 358mg Ca; 7mg Fe; 76mg VitC; 4.323mcg VitA
6ª Feira	Suco de fruta Biscoito	Risoto de carne c/ cenoura e abobrinha, feijão, salada girassol. Fruta	Leite batido c/ fruta e cereal	Sopa de batata baroa c/ carne.	722 Kcal; 116g Cho; 22g Ptn; 18g Lip; 356mg Ca; 8mg Fe; 130mg VitC; 300mcg 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

NOVEMBRO

21 à 24

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	FERIADO				
3ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Espaguete a bolonhesa, feijão, saladinha bicolor. Fruta	Leite de soja Cookie de aveia	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	796 Kcal; 93g Cho; 48g Ptn; 25g Lip; 333mg Ca; 9mg Fe; 84mg VitC; 1161mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta c/ couve Aipim cozido	Arroz, feijão, quibe de forno, salada de acelga vinagrete. Fruta	Frutinha c/ aveia	Polenta ao molho de carne.	755 Kcal; 122g Cho; 28g Ptn; 17g Lip; 242mg Ca; 6mg Fe; 99mg VitC; 192mcg VitA
5ª Feira	Suco de soja Tapioca	Arroz, feijão, isca de fígado ao molho, purê de inhame (sem leite), couve à mineira. Fruta	Suco de fruta Cookie de banana c/ cereal ou aveia	Sopa de massinha c/ carne e legumes	716 Kcal; 115g Cho; 32g Ptn; 13g Lip; 147mg Ca; 11mg Fe; 90mg VitC; 4.323mcg VitA
6ª Feira	Suco de fruta Biscoito sem lactose	Risoto de carne c/ cenoura e abobrinha, feijão, salada girassol. Fruta	Frutinha c/ aveia	Sopa de batata baroa c/ carne.	713 Kcal; 122g Cho; 21g Ptn; 15g Lip; 151mg Ca; 3mg Fe; 143mg VitC; 59mcg 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					
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Vitamina de aveia	Arroz, feijão, Filé de tilápia assada com batatas e cenouras.	Frutinha cozida ou assada	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	708 Kcal; 104g Cho; 33g Ptn; 17g Lip; 361mg Ca; 3mg Fe; 34mg VitC; 408mcg VitA
3ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz, feijão, Rocambole de carne moída, espinafre refogado c/ cenoura. Fruta	Suco de fruta Bolo de laranja	Vaca atolada	774 Kcal; 105g Cho; 44g Ptn; 19g Lip; 389mg Ca; 5mg Fe; 57mg VitC; 244mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta Tapioca c/ queijo	Arroz, feijão, Nhoque de Inhame da Tia Elza, salada de alface e tomate. Fruta	Canjica	Sopa de massinha c/ carne e legumes	738 Kcal; 122g Cho; 26g Ptn; 15g Lip; 357mg Ca; 2mg Fe; 91mg VitC; 159mcg VitA
5ª Feira	Leite batido c/ cereal e fruta	Arroz c/ cenoura, feijão, tirinha de carne ao molho, farofinha de banana. Fruta	Suco de fruta Biscoito	Polenta ao molho de carne moída	754 Kcal; 109g Cho; 33g Ptn; 20g Lip; 354mg Ca; 10mg Fe; 45mg VitC; 344mcg VitA
6ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz c/ vagem, feijão, Carne à caçadora.	Frutinha cozida ou assada	Sopa de massinha c/ carne e legumes	715 Kcal; 126g Cho; 22g Ptn; 13g Lip; 365mg Ca; 3mg Fe; 93mg VitC; 448mcg 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	Frutinha c/ aveia	Arroz, feijão, Filé de tilápia assada com batatas e cenouras.	Frutinha cozida ou assada	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	716 Kcal; 118g Cho; 29g Ptn; 13g Lip; 118mg Ca; 7mg Fe; 47mg VitC; 312mcg VitA
3ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, Rocambole de carne moída, espinafre refogado c/ cenoura. Fruta	Suco de fruta Bolo de laranja	Vaca atolada	723 Kcal; 108g Cho; 40g Ptn; 14g Lip; 123mg Ca; 9mg Fe; 70mg VitC; 184mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta Tapioca	Arroz, feijão, Nhoque de Inhame da Tia Elza, salada de alface e tomate. Fruta	Frutinha c/ aveia	Sopa de massinha c/ carne e legumes	772 Kcal; 131g Cho; 26g Ptn; 15g Lip; 155mg Ca; 7mg Fe; 104mg VitC; 152mcg VitA
5ª Feira	Suco de soja Fruta	Arroz c/ cenoura, feijão, tirinha de carne ao molho, farofinha de banana. Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia	Polenta ao molho de carne moída	730 Kcal; 121g Cho; 39g Ptn; 13g Lip; 119mg Ca; 9mg Fe; 55mg VitC; 91mcg VitA
6ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz c/ vagem, feijão, Carne à caçadora. Fruta	Frutinha cozida ou assada	Sopa de massinha c/ carne e legumes	720 Kcal; 138g Cho; 18g Ptn; 10g Lip; 128mg Ca; 7mg Fe; 110mg 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	

