



CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2023					
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Vitamina de aveia c/ fruta	Macarrão a bolonhesa, feijão, saladinha bicolor. Fruta	Suco de fruta Biscoito	Sopa de massinha com carne e legumes	712 Kcal; 110g Cho; 29g Ptn; 16g Lip; 390mg Ca; 4mg Fe; 56mg VitC; 338mcg VitA
3ª Feira	Leite batido c/ cereal e fruta	Arroz, feijão, isca de carne com batata, saladinha de alface c/ tomate. Fruta	Canjica	Sopa de abóbora com carne e macarrão	713 Kcal; 92g Cho; 33g Ptn; 23g Lip; 375mg Ca; 10mg Fe; 59mg VitC; 1.103mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta Biscoito	Arroz c/ cenoura, feijão, Escondidinho de batata doce com carne. Fruta	Leite batido c/ fruta Cookie de aveia	Sopa de massinha com carne e legumes.	782 Kcal; 119g Cho; 27g Ptn; 21g Lip; 353mg Ca; 3mg Fe; 99mg VitC; 192mcg VitA
5ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz carreteiro, tutu de feijão, salada de tomate e cenoura ralada.	Frutinha	Polenta ao molho de carne moída.	757 Kcal; 111g Cho; 29g Ptn; 21g Lip; 375mg Ca; 5mg Fe; 54mg VitC; 386mcg 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 Vassoura
Secretaria Municipal de Educação
Coordenação de Alimentação Escolar

DEZEMBRO

04 à 07

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	Macarrão a bolonhesa, feijão, saladinha bicolor. Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia	Sopa de massinha com carne e legumes	722 Kcal; 129g Cho; 26g Ptn; 10g Lip; 112mg Ca; 8mg Fe; 78mg VitC; 26mcg VitA
3ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, isca de carne com batata, saladinha de alface c/ tomate.	Frutinha	Sopa de abóbora com carne e massinha.	710 Kcal; 102g Cho; 29g Ptn; 20g Lip; 107mg Ca; 8mg Fe; 55mg VitC; 823mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta Biscoito sem lactose	Arroz c/ cenoura, feijão, Escondidinho de batata doce com carne. Fruta	Suco de soja Cookie de aveia	Sopa de massinha com carne e massinha.	745 Kcal; 124g Cho; 24g Ptn; 16g Lip; 178mg Ca; 7mg Fe; 113mg VitC; 746mcg VitA
5ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz carreteiro, tutu de feijão, salada de tomate e cenoura ralada.	Frutinha	Polenta ao molho de carne moída.	714 Kcal; 115g Cho; 26g Ptn; 15g Lip; 124mg Ca; 9mg Fe; 77mg VitC; 373mcg 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	



CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2023

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite batido com fruta Biscoito	Arroz, feijão, Filé de tilápia ensopado com batatas e cenouras. Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia	Sopa de batata baroa c/ carne	775 Kcal; 122g Cho; 26g Ptn; 19g Lip; 408mg Ca; 3mg Fe; 89mg VitC; 166mcg VitA
3ª Feira	Suco de fruta Biscoito	Arroz, feijão, abobrinha recheada c/ carne moída, salada de alface, tomate. Fruta	Canjica	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	727 Kcal; 120g Cho; 24g Ptn; 14g Lip; 428mg Ca; 6mg Fe; 69mg VitC; 228mcg VitA
4ª Feira	Vitamina de aveia	Arroz c/ cenoura, feijão, isca de fígado, creme de espinafre. Fruta	Suco de fruta Bolo de laranja	Vaca atolada	735 Kcal; 106g Cho; 41g Ptn; 15g Lip; 356mg Ca; 6mg Fe; 81mg VitC; 2.459mcg VitA
5ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz, feijão, Carne Brasileira, mix verde. Fruta	Suco de fruta Torta de sardinha	Sopa de massinha c/ carne e legumes	736 Kcal; 103g Cho; 35g Ptn; 19g Lip; 330mg Ca; 4mg Fe; 96mg VitC; 258mcg VitA
6ª Feira	Leite batido c/ fruta e cereal	Arroz primavera, feijão, Bolo de batata c/ carne moída, saladinha de tomate.	Suco de fruta Biscoito	Sopa de abóbora c/ carne e macarrão	720 Kcal; 115g Cho; 24g Ptn; 17g Lip; 371mg Ca; 7mg Fe; 97mg VitC; 367mcg 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 Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, Filé de tilápia ensopado com batatas e cenouras. Fruta	Suco de soja Cookie de aveia	Sopa de batata baroa c/ carne	718 Kcal; 124g Cho; 22g Ptn; 14g Lip; 193mg Ca; 6mg Fe; 106mg VitC; 110mcg VitA
3ª Feira	Suco de fruta Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, abobrinha recheada c/ carne moída, salada de alface, tomate.	Frutinha c/ aveia	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	712 Kcal; 118g Cho; 31g Ptn; 12g Lip; 130mg Ca; 5mg Fe; 80mg VitC; 232mcg VitA
4ª Feira	Suco de soja Frutinha	Arroz c/ cenoura e couve, feijão, isca de fígado, espinafre refogado. Fruta	Suco de fruta Bolo de laranja	Vaca atolada	786 Kcal; 122g Cho; 38g Ptn; 16g Lip; 113mg Ca; 10mg Fe; 97mg VitC; 2.458mcg VitA.
5ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, Carne Brasileira, mix verde. Fruta	Suco de fruta Torta de sardinha	Sopa de massinha c/ carne e legumes	718 Kcal; 111g Cho; 32g Ptn; 15g Lip; 203mg Ca; 8mg Fe; 106mg VitC; 210mcg VitA.
6ª Feira	Suco de soja Frutinha	Arroz primavera, feijão, Bolo de batata (sem leite) c/ carne moída, saladina de tomate.	Suco de fruta Biscoito sem lactose	Sopa de abóbora c/ carne e macarrão	724 Kcal; 132g Cho; 22g Ptn; 11g Lip; 121mg Ca; 8mg Fe; 09mg VitC; 195mcg 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	