



CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2024					
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito Fruta	Saída mais cedo			307 Kcal; 47g Cho; 8g Ptn; 9g Lip; 161mg Ca; 0,9mg Fe; 1,2mg VitC; 62mcg VitA
3ª Feira	Milk sake de banana Biscoito Fruta	Saída mais cedo			293 Kcal; 43g Cho; 8g Ptn; 9g Lip; 206mg Ca; 0,2mg Fe; 5,7mg VitC; 64mcg VitA
4ª Feira	Suco de laranja c/ cenoura Cookie de aveia	Risoto de carne, feijão, quibebe de abóbora, saladinha de couve flor/tomate. Frutinha	Saída mais cedo		439 Kcal; 71g Cho; 17g Ptn; 9g Lip; 90mg Ca; 3mg Fe; 31mg VitC; 1.243mcg VitA
5ª Feira	Leite batido c/ fruta e aveia	Arroz c/ brócolis, feijão, filé de tilápia ao molho, purê misto.	Saída mais cedo		519 Kcal; 58g Cho; 24g Ptn; 20g Lip; 324mg Ca; 2mg Fe; 25mg VitC; 197mcg VitA
6ª Feira	Suco de fruta Biscoito de sal	Arroz, feijão, almôndegas ao molho, abobrinha refogada c/ cenoura, farofinha de banana. Frutinha	Saída mais cedo		534 Kcal; 81g Cho; 24g Ptn; 12g Lip; 80mg Ca; 4mg Fe; 49mg VitC; 750mcg 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 -2024 – ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA A LACTOSE OU ALERGIA AO LEITE					
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose Fruta	Saída mais cedo			210 Kcal; 43g Cho; 3g Ptn; 2g Lip; 160mg Ca; 4mg Fe; 14mg VitC; 2mcg VitA
3ª Feira	Suco de fruta Biscoito sem lactose Fruta	Saída mais cedo			142 Kcal; 32g Cho; 0,9g Ptn; 1,16g Lip; 205mg Ca; 0,07mg Fe; 5mg VitC; 1049mcg VitA
4ª Feira	Suco de laranja c/ cenoura Cookie de aveia	Risoto de carne, feijão, quibebe de abóbora, saladinha de couve flor/tomate. Frutinha	Saída mais cedo		439 Kcal; 71g Cho; 17g Ptn; 9g Lip; 90mg Ca; 3mg Fe; 31mg VitC; 1.243mcg VitA
5ª Feira	Suco de soja Fruta	Arroz c/ brócolis, feijão, filé de tilápia ao molho, purê misto (sem leite).	Saída mais cedo		570 Kcal; 79g Cho; 22g Ptn; 17g Lip; 197mg Ca; 6mg Fe; 132mg VitC; 204mcg VitA
6ª Feira	Suco de fruta Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, almôndegas ao molho, abobrinha refogada c/ cenoura, farofinha de banana. Frutinha	Saída mais cedo		433 Kcal; 66g Cho; 22g Ptn; 8g Lip; 74mg Ca; 3mg Fe; 49mg VitC; 950mcg 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 - 2024

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Espaguete à bolonhesa, feijão, cenoura sauté. Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia	Sopa de abóbora c/ carne e macarrão	802 Kcal; 124g Cho; 30g Ptn; 20g Lip; 359mg ca; 4mg Fe; 75mg VitC; 707mcg VitA
3ª Feira	Leite batido c/ fruta e cereal	Arroz, feijão, Carne à Caçadora, salada de couve flor c/ brócolis.	logurte c/ Frutinha	Sopa de legumes c/ carne e macarrão	748 Kcal; 122g Cho; 25g Ptn; 17g Lip; 503mg Ca; 8mg Fe; 56mg VitC; 700mcg VitA
4ª Feira	Vitamina de abacate Biscoitinho de aveia	Arroz c/ cenoura, feijão, filé de tilápia assado, creme de espinafre. Fruta	Suco de fruta Bolinho de aipim recheado com queijo	Polenta ao molho de carne moída.	783 Kcal; 103g Cho; 31g Ptn; 26g Lip; 325mg Ca; 4mg Fe; 50mg VitC; 831mcg VitA
5ª Feira	Suco de fruta Batata doce assada c/ queijo derretido	Arroz, feijão, carne ensopada c/ batata, salada de vagem c/ tomate. Fruta	Leite batido c/ fruta e aveia	Sopa de legumes e carne e massinha	732 Kcal; 98g Cho; 38g Ptn; 20g Lip; 258mg ca; 5mg Fe; 30mg VitC; 1.125mcg VitA
6ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz, feijão, almôndegas, saladinha tricolor.	Salada de frutas c/ aveia	Sopa de inhame c/ carne.	731 Kcal; 116g Cho; 29g Ptn; 13g Lip; 257mg ca; 4mg Fe; 79mg VitC; 182mcg 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

FEVEREIRO

19 á 23

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos – 2024 – 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, cenoura sauté. Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia	Sopa de abóbora c/ carne e macarrão	705 Kcal; 120g Cho; 25g Ptn; 13g Lip; 217mg Ca; 3mg Fe; 92mg VitC; 647mcg VitA
3ª Feira	Suco de laranja c/ cenoura e aveia	Arroz, feijão, Carne à Caçadora, salada de couve flor c/ brócolis.	Frutinha	Sopa de legumes c/ carne e macarrão	702 Kcal; 129g Cho; 21g Ptn; 10g Lip; 154mg Ca; 7mg Fe; 54mg VitC; 1.765mcg VitA
4ª Feira	Suco de soja Biscoitinho de aveia	Arroz c/ cenoura, feijão, filé de tilápia assado, espinafre refogado. Fruta	Suco de fruta Bolinho de aipim	Polenta ao molho de carne moída.	711 Kcal; 121g Cho; 26g Ptn; 13g Lip; 127mg Ca; 7mg Fe; 78mg VitC; 764mcg VitA
5ª Feira	Suco de fruta Batata doce assada	Arroz, feijão, carne ensopada c/ batata, salada de vagem c/ tomate. Fruta	Suco de soja batido c/ fruta	Sopa de legumes e carne e massinha	725 Kcal; 123g Cho; 29g Ptn; 12g Lip; 140mg Ca; 5mg Fe; 96mg VitC; 858mcg VitA
6ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, almôndegas, saladinha tricolor.	Salada de frutas c/ aveia	Sopa de inhame c/ carne.	732 Kcal; 128g Cho; 28g Ptn; 11g Lip; 121mg ca; 9mg Fe; 1255mg VitC; 136mcg 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 - 2024

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito c/ queijo	Arroz, feijão, Torta de sardinha, saladinha de abóbora.	Frutinha c/ aveia	Sopa de legumes c/ carne e macarrão.	782 Kcal; 119g Cho; 27g Ptn; 21g Lip; 357mg Ca; 4mg Fe; 18mg VitC; 221mcg VitA
3ª Feira	Suco de fruta Aipim cozido	Arroz, feijão, carne de panela c/ batata, espinafre refogado c/ cenoura. Fruta	Saladinha de frutas c/ iogurte	Sopa de abóbora c/ carne e macarrão	722 Kcal; 109g Cho; 35g Ptn; 15g Lip; 427mg Ca; 4mg Fe; 100mg VitC; 713mcg VitA.
4ª Feira	Leite batido c/ fruta e aveia	Arroz, feijão, quibe de forno, purê de inhame, salada de tomate. Fruta	Suco Bolo de laranja	Sopa de legumes c/ carne e macarrão	792 Kcal; 114g Cho; 30g Ptn; 24g Lip; 351mg Ca; 5mg Fe; 32mg VitC; 317mcg VitA
5ª Feira	Suco de fruta Biscoito c/ queijo	Arroz c/ cenoura, feijão, strogonofe de carne, batata sauté. Fruta	logurte c/ fruta e aveia	Vaca atolada	806 Kcal; 102g Cho; 44g Ptn; 24g Lip; 416mg Ca; 5mg Fe; 142mg VitC; 87mcg VitA
6ª Feira	Leite batido c/ fruta e cereal	Arroz c/ repolho, feijão, escalopinho de carne, salada de beterraba.	Frutinha cozida c/ canela	Sopa de legumes, carne e macarrão.	743 Kcal; 115g Cho; 34g Ptn; 16g Lip; 406mg Ca; 12mg Fe; 44g VitC; 596mcg 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 – 2024 – ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE OU ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, Torta de sardinha, saladinha de abóbora.	Frutinha c/ aveia	Sopa de legumes c/ carne e macarrão.	731 Kcal; 129g Cho; 23g Ptn; 13g Lip; 132mg ca; 8mg Fe; 38mg VitC; 166mcg VitA
3ª Feira	Suco de fruta Aipim cozido	Arroz, feijão, carne de panela c/ batata, espinafre refogado c/ cenoura. Fruta	Saladinha de frutas	Sopa de abóbora c/ carne e macarrão	736 Kcal; 130g Cho; 29g Ptn; 10g Lip; 160mg Ca; 5mg Fe; 87mg VitC; 1.743mcg VitA
4ª Feira	Suco de soja Biscoito de aveia	Arroz, feijão, quibe de forno, purê de inhame (sem leite), salada de tomate. Fruta	Suco de fruta Bolo de laranja	Sopa de legumes c/ carne e macarrão	771 Kcal; 120g Cho; 25g Ptn; 20g Lip; 177mg Ca; 7mg Fe; 38mg VitC; 259mcg VitA
5ª Feira	Suco de fruta Biscoito sem lactose	Arroz c/ cenoura, feijão, carne guisada, batata sauté. Fruta	Frutinha c/ aveia	Vaca atolada	807 Kcal; 134g Cho; 35g Ptn; 14g Lip; 148mg ca; 4mg Fe; 170mg VitC; 45mcg VitA
6ª Feira	Suco de soja Aipim cozido	Arroz c/ repolho, feijão, escalopinho de carne, salada de beterraba.	Frutinha cozida c/ canela	Sopa de legumes, carne e macarrão.	723 Kcal; 129g Cho; 28g Ptn; 9g Lip; 111mg ca; 8mg Fe; 48mg VitC; 417mcg 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	