



CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos – 2024

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz, feijão, filé de tilápia assada com legumes.	Frutinha assada ou cozida	Sopa de massinha c/ carne e legumes	729 Kcal; 109 g CH; 35 g Ptn; 16 g Lip; 396 mg Ca; 4 mg de Fe; 283 µg Vit A; 29 mg Vit C;
3ª Feira	Suco de fruta Tapioca c/ queijo	Arroz, feijão, guisado de carne, purê de batata, mix colorido. Fruta	Vitamina de fruta c/ aveia	Polenta c/ carne moída	713 Kcal; 98 g CH; 37 g Ptn; 18 g Lip; 397 mg Ca; 7 mg de Fe; 275 µg Vit A; 81 mg Vit C;
4ª Feira	Suco de fruta Cookie de aveia	Arroz, feijão Carne Brasileirinha, salada de tomate. Fruta	Leite batido c/ fruta e cereal	Sopa de massinha c/ carne desfiada e legumes	746 Kcal; 124 g CH; 26 g Ptn; 15 g Lip; 387 mg Ca; 8 mg de Fe; 1.430 µg Vit A; 43 mg Vit C;
5ª Feira	Milk shake de banana Biscoito	Arroz c/ cenoura, feijão, bolo de batata c/ carne moída. Fruta	Suco de fruta Bolinho de aipim c/ queijo	Sopa de abóbora c/ carne e massinha	795 Kcal; 115 g CH; 29 g Ptn; 24 g Lip; 395 mg Ca; 4 mg de Fe; 491 µg Vit A; 112 mg Vit C;
6ª Feira	Leite batido c/ fruta Pão de queijo	Arroz, feijão, jardineira de legumes c/ carne.	Frutinha c/ aveia	Sopa de massinha c/ carne e legumes	744 Kcal; 108 g CH; 36 g Ptn; 18 g Lip; 393 mg Ca; 5 mg de Fe; 321 µg Vit A; 80 mg Vit C;

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 AO LEITE**

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Suco de soja batido c/ fruta Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, filé de tilápia assada com legumes.	Frutinha c/ aveia	Sopa de massinha c/ carne e legumes	730 Kcal; 127g Cho; 32g Ptn; 10g Lip; 143mg Ca; 8mg Fe; 48mg VitC; 224mcg VitA
3ª Feira	Suco de fruta c/ couve Tapioca sem queijo	Arroz, feijão, guisado de carne, purê de batata (sem leite), mix colorido. Fruta	Suco de soja batido c/ fruta aveia	Polenta c/ carne moída	731 Kcal; 119g Cho; 33g Ptn; 13g Lip; 191mg Ca; 11mg Fe; 105mg VitC; 211mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta c/ couve Cookie de aveia	Arroz, feijão Carne Brasileirinha, salada de tomate. Fruta	Frutinha c/ aveia	Sopa de massinha c/ carne desfiada e legumes	730 Kcal; 128g Cho; 25g Ptn; 12g Lip; 100mg Ca; 8mg Fe; 36mg VitC; 1.117mcg VitA
5ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz c/ cenoura, feijão, Batata c/ carne moída. Fruta	Suco de fruta c/ cenoura Bolinho de aipim	Sopa de abóbora c/ carne e massinha	715 Kcal; 124g Cho; 21g Ptn; 14g Lip; 115mg Ca; 8mg Fe; 87mg VitC; 1.385mcg VitA
6ª Feira	Suco de fruta c/ beterraba Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, jardineira de legumes c/ carne.	Frutinha c/ aveia	Sopa de massinha c/ carne e legumes	711 Kcal; 114g Cho; 34g Ptn; 12g Lip; 107mg Ca; 5mg Fe; 41mg VitC; 1.078mcg 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 de sal	Macarrão a bolonhesa, feijão, salada de chuchu c/ cenoura.	Frutinha c/ aveia	Sopa de legumes c/ carne e macarrão.	717 Kcal; 105g Cho; 30g Ptn; 19g Lip; 385mg Ca; 4mg Fe; 27mg VitC; 293mcg VitA
3ª Feira	Suco de fruta Aipim cozido	Arroz, feijão, carne guisada c/ abóbora, espinafre refogado. Fruta	Leite batido c/ fruta Cookie de banana c/ aveia	Sopa de inhame c/ carne	778 Kcal; 125g Cho; 35g Ptn; 14g Li; 354mg Ca; 5mg Fe; 92mg VitC; 264mcg VitA.
4ª Feira	Leite batido c/ fruta e aveia	Arroz c/ cenoura e brócolis, feijão, filé de tilápia, purê de batata. Fruta	Suco Bolo de laranja	Sopa de legumes c/ carne e macarrão.	764 Kcal; 117g Cho; 31g Ptn; 18g Lip; 385mg Ca; 4mg Fe; 52mg VitC; 382mcg VitA
5ª Feira	Suco de fruta Biscoito maisena	Arroz, feijão, Carne à Caçadora, salada de couve flor c/ tomate. Fruta	Canjica	Vaca atolada	714 Kcal; 109g Cho; 32g Ptn; 16g Lip; 361mg Ca; 4mg Fe;; 92mg VitC; 339mcg VitA
6ª Feira	Suco de fruta Pão de queijo	Arroz c/ repolho, feijão, hambúguer de carne, salada de beterraba.	Leite batido c/ fruta e aveia	Sopa de legumes, carne e macarrão.	760 Kcal; 98g Cho; 35g Ptn; 25g Lip; 353mg Ca; 5mg Fe; 78g VitC; 237mcg 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 AO LEITE

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Suco de soja batido c/ fruta Biscoito sem lactose	Macarrão a bolonhesa, feijão, salada de chuchu c/ cenoura.	Frutinha c/ aveia	Sopa de legumes c/ carne e macarrão.	727 Kcal; 119g Cho; 29g Ptn; 14g Lip; 143mg Ca; 9mg Fe; 53mg VitC; 265mcg VitA
3ª Feira	Suco de laranja c/ cenoura Aipim cozido	Arroz, feijão, carne guisada c/ abóbora, espinafre refogado. Fruta	Suco de soja Cookie de banana c/ aveia	Sopa de inhame c/ carne.	781 Kcal; 135g Cho; 33g Ptn; 11g Lip; 150mg Ca; 9mg Fe; 106mg VitC; 204mcg VitA.
4ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz c/ cenoura e brócolis, feijão, filé de tilápia, purê de batata (sem leite).	Suco de fruta Bolo de laranja	Sopa de legumes c/ carne e macarrão.	760 Kcal; 129g Cho; 27g Ptn; 14g Lip; 114mg Ca; 7mg Fe; 61mg VitC; 264mcg VitA
5ª Feira	Suco de fruta c/ couve Aipim cozido	Arroz, feijão, Carne à caçadora, salada de couve flor c/ tomate. Fruta	Suco de soja Cookie de aveia	Vaca atolada.	7666 Kcal; 130g Cho; 33g Ptn; 13g Lip; 140mg Ca; 7mg Fe; 105mg VitC; 339mcg VitA
6ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz c/ repolho, feijão, hambúrguer de carne, salada de beterraba.	Frutinha c/ aveia	Sopa de legumes, carne e macarrão.	701 Kcal; 114g Cho; 34g Ptn; 11g Lip; 152mg Ca; 5mg Fe; 96g VitC; 177mcg 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 e cereal	Arroz, feijão, polenta ao molho de carne moída, abóbora sauté.	Salada de frutas c/ aveia	Sopa de aipim c/ carne	758 Kcal; 118g Cho; 27g Ptn; 19g Lip; 380mg Ca; 4mg Fe; 93mg VitC; 179mcg VitA
3ª Feira	Suco de fruta Cookie de aveia	Risoto de carne c/ cenoura e abobrinha, feijão, saladinha de tomate.	Leite batido c/ fruta Biscoito	Sopa de legumes c/ carne e macarrão	783 Kcal; 121g Cho; 28g Ptn; 20g Lip; 355mg Ca; 4mg Fe; 100mg VitC; 245mcg VitA
4ª Feira	Milk Shake de abacate	Arroz c/ cenoura, feijão, filé de tilápia assado, creme de espinafre. Fruta	Suco de fruta Biscoito c/ queijo	Sopa de abóbora c/ carne e macarrão	720 Kcal; 97g Cho; 33g Ptn; 27g Lip; 440mg Ca; 3mg Fe; 54mg VitC; 852mcg VitA
5ª Feira	Suco de fruta Biscoito c/ queijo	Arroz, feijão, carne ensopada c/ batata, salada de vagem c/ tomate. Fruta	Leite batido c/ cereal	Sopa de legumes e carne e massinha	744 Kcal; 96g Cho; 36g Ptn; 23g Lip; 469mg Ca; 8mg Fe; 84mg VitC; 396mcg VitA
6ª Feira	Leite batido c/ fruta e aveia	Arroz, feijão, guisado de carne, saladinha tricolor. Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia	Sopa de legumes c/ carne e macarrão	745 Kcal; 116g Cho; 35g Ptn; 15g Lip; 361mg ca; 5mg Fe; 100mg VitC; 254mcg 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 AO LEITE

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Suco de soja batido c/ fruta e aveia	Arroz, feijão, polenta ao molho de carne moída, abóbora sauté.	Salada de frutas c/ aveia	Sopa de aipim c/ carne	704 Kcal; 123g Cho; 24g Ptn; 12g Lip; 123mg Ca; 7mg Fe; 119mg VitC; 125mcg VitA
3ª Feira	Suco de laranja c/ cenoura Cookie de aveia	Risoto de carne c/ cenoura e abobrinha, feijão, saladinha de tomate.	Frutinha c/ aveia Biscoito sem lactose	Sopa de legumes c/ carne e macarrão	703 Kcal; 116g Cho; 27g Ptn; 14g Lip; 141mg Ca; 3mg Fe; 140mg VitC; 251mcg VitA
4ª Feira	Abacate amassadinho c/ aveia	Arroz c/ cenoura, feijão, filé de tilápia assado, espinafre refogado. Fruta	Suco de fruta Biscoito sem lactose	Sopa de abóbora c/ carne e macarrão	722 Kcal; 108g Cho; 33g Ptn; 17g Lip; 163mg Ca; 4mg Fe; 27mg VitC; 1.188mcg VitA
5ª Feira	Suco de fruta Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, carne ensopada c/ batata, salada de vagem c/ tomate. Fruta	Frutinha c/ aveia	Sopa de legumes e carne e massinha	733 Kcal; 101g Cho; 31g Ptn; 22g Lip; 110mg Ca; 4mg Fe; 40mg VitC; 1.205mcg VitA
6ª Feira	Suco de soja batido com fruta e aveia	Arroz, feijão, guisado de carne, saladinha tricolor. Fruta	Suco de fruta c/ cenoura Cookie de aveia	Sopa de legumes c/ carne e macarrão	773 Kcal; 134g Cho; 32g Ptn; g Lip; 138mg Ca; 9mg Fe; 111mg VitC; 192mcg 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

MARÇO

25 à 27

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos – 2024

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito de sal c/ queijo minas	Macarrão a bolonhesa, feijão, saladinha de vagem c/ cenoura. Fruta	Arroz doce	Sopa de massinha c/ carne e legumes	772 Kcal; 110 g CH; 30 g Ptn; 22 g Lip; 401 mg Ca; 3 mg de Fe; 266 µg Vit A; 23 mg Vit C;
3ª Feira	Milk shake de banana	Arroz, feijão, escalopinho de carne, farofinha de banana, mix colorido. Fruta	Suco de fruta Cookie aveia	Vaca atolada	751 Kcal; 99 g CH; 42 g Ptn; 20 g Lip 393 mg Ca; 4 mg de Fe; 227 µg Vit A; 77 mg Vit C;
4ª Feira	Suco de fruta Biscoito	Arroz colorido, feijão, Filé de tilápia assado, purê misto. Fruta	Canjica	Sopa de massinha c/ carne desfiada e legumes	711 Kcal; 120 g CH; 26 g Ptn; 13 g Lip; 406 mg Ca; 3 mg de Fe; 199 µg Vit A; 100 mg Vit C;
5ª Feira	PONTO FACULTATIVO				
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

MARÇO

25 à 27

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 batido c/ fruta Biscoito sem lactose	Macarrão a bolonhesa, feijão, saladinha de vagem c/ cenoura. Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia	Sopa de massinha c/ carne e legumes	718 Kcal; 122g Cho; 26g Ptn; 13g Lip; 160mg Ca; 7mg Fe; 88mg VitC; 187mcg VitA
3ª Feira	Suco de soja Aipim cozido	Arroz, feijão, escalopinho de carne, farofinha de banana, mix colorido. Fruta	Frutinha cozida ou assada	Vaca atolada	795 Kcal; 129g Cho; 37g Ptn; 14g Lip; 129mg Ca; 8mg Fe; 94mg VitC; 120mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta Biscoito sem lactose	Arroz colorido, feijão, Filé de tilápia assado, purê misto (sem leite). Fruta	Suco de fruta Tapioca	Sopa de massinha c/ carne desfiada e legumes	721 Kcal; 129g Cho; 27g Ptn; 10g Lip; 125mg Ca; 7mg Fe; 52mg VitC; 254mcg VitA
5ª Feira	PONTO FACULTATIVO				
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	