



| |
|----------------|
| ABRIL |
| 01 à 05 |

| 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, cenoura sauté. | Frutinha c/ aveia | Sopa de legumes c/ carne e massinha | 753 Kcal; 109g Cho; 27g Ptn; 22g Lip; 375mg Ca; 4mg Fe; 25mg VitC; 383mcg VitA |
| 3ª Feira | Suco de fruta Aipim cozido | Arroz, feijão, carne de panela c/ batata, salada de couve flor c/ tomate. Fruta | Leite batido c/ fruta e cereal | Sopa de abóbora c/ carne e macarrão | 735 Kcal; 99g Cho; 35g Ptn; 21g Lip; 359mg Ca; 4mg Fe; 71mg VitC; 573mcg VitA |
| 4ª Feira | Leite batido c/ fruta Cookie de aveia | Arroz c/ repolho, feijão, almôndega ao molho, quibebe de abóbora. | logurte batido c/ fruta | Sopa de legumes c/ carne e massinha | 704 Kcal; 102g Cho; 36g Ptn; 16g Lip; 242mg Ca; 4mg Fe; 23mg VitC; 393mcg VitA |
| 5ª Feira | Suco de fruta Biscoito | Arroz c/ vagem, feijão, carne guisada, purê de inhame. Fruta | Vitamina de fruta c/ aveia | Sopa de aipim com carne. | 708 Kcal; 105g Cho; 31g Ptn; 17g Lip; 355mg Ca; 4mg Fe; 22mg VitC; 1.123mcg VitA |
| 6ª Feira | logurte batido c/ fruta | Arroz c/ cenoura, feijão, quibe de forno, saladinha de beterraba. Fruta | Suco de fruta Bolo de laranja | Sopa de legumes c/ carne e massinha | 773 Kcal; 127g Cho; 27g Ptn; 17g Lip; 379mg Ca; 3mg Fe; 29mg 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 | |



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 laranja c/ couve Biscoito sem lactose | Arroz, feijão, saladinha de sardinha c/ batata, cenoura sauté. | Frutinha c/ aveia | Sopa de legumes c/ carne e massinha | 737 Kcal; 132g Cho; 25g Ptn; 18g Lip; 113mg Ca; 8mg Fe; 48mg VitC; 277mcg VitA |
| 3ª Feira | Suco de fruta c/ couve Aipim cozido | Arroz, feijão, carne de panela c/ batata, salada de couve flor c/ tomate. Fruta | Suco de soja Biscoito sem lactose | Sopa de abóbora c/ carne e macarrão | 731 Kcal; 122g Cho; 28g Ptn; 14g Lip; 116mg Ca; 8mg Fe; 61mg VitC; 1.530mcg VitA |
| 4ª Feira | Suco de soja Cookie de aveia | Arroz c/ repolho, feijão, almôndegas ao molho, quibebe de abóbora. | Suco de fruta Tapioca | Sopa de legumes c/ carne e massinha | 758 Kcal; 119g Cho; 29g Ptn; 18g Lip; 253mg Ca; 4mg Fe; 21mg VitC; 395mcg VitA |
| 5ª Feira | Suco de laranja c/ cenoura Biscoito sem lactose | Arroz c/ vagem, feijão, carne guisada, purê de inhame (SEM LEITE). Fruta | Frutinha c/ aveia | Sopa de aipim c/ carne. | 724 Kcal; 113g Cho; 34g Ptn; 14g Lip; 134mg Ca; 5mg Fe; 38mg VitC; 1.080mcg VitA |
| 6ª Feira | Suco de soja Tapioca | Arroz c/ cenoura, feijão, quibe de forno, saladinha de beterraba. Fruta | Suco de fruta Bolo de laranja | Sopa de legumes c/ carne e massinha | 711 Kcal; 120g Cho; 27g Ptn; 12g Lip; 121mg Ca; 5mg Fe; 35mg VitC; 282mcg 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

ABRIL

08 à 12

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2024

| DIAS | DESJEJUM | ALMOÇO | LANCHE | JANTAR | Informação Nutricional |
|----------|-----------------------------------|--|----------------------------------|-------------------------------------|---|
| 2ª Feira | Mingau de cereais | Arroz, feijão, carne moída ao molho, saladinha bicolor. | Frutinha assada c/ canela | Sopa de legumes c/ carne e macarrão | 706 Kcal; 115g Cho; 29g Ptn; 14g Lip; 355mg Ca; 10mg Fe; 55mg VitC; 510mcg VitA |
| 3ª Feira | Leite batido c/ fruta Biscoito | Arroz primavera, feijão, carne de panela, abobrinha ao molho branco. Fruta | Suco de fruta Cookie de aveia | Vaca atolada | 778 Kcal; 108g Cho; 41g Ptn; 19g Lip; 350mg Ca; 5mg Fe; 73mg VitC; 114mcg VitA |
| 4ª Feira | Vitamina de fruta c/ aveia | Arroz c/ brócolis, feijão, filé de tilápia ao forno com batata e cenoura. Fruta | Canjica | Sopa de legumes c/ carne e macarrão | 726 Kcal; 122g Cho; 30g Ptn; 12g Lip; 392mg Ca; 3mg Fe; 28mg VitC; 342mcg VitA |
| 5ª Feira | Leite batido c/ fruta Biscoito | Arroz c/ vagem, feijão, carne guisada, salada de couve flor c/ tomate. | Frutinha assada ou cozida | Sopa de inhame c/ carne | 728 Kcal; 105g Cho; 32g Ptn; 19g Lip; 375mg Ca; 5mg Fe; 47mg VitC; 165mcg VitA |
| 6ª Feira | Suco de fruta Cookie de aveia | Arroz c/ repolho, feijão, escalopinho de carne ao molho, quibebe de abóbora. Fruta | Leite batido c/ fruta e cereal | Polenta ao molho de carne moída | 737 Kcal; 111g Cho; 35g Ptn; 16g Lip; 405mg Ca; 12mg Fe; 54mg VitC; 680mcg 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

ABRIL

08 à 12

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 | Arroz, feijão, carne moída ao molho, saladinha bicolor. | Frutinha assada c/ canela | Sopa de legumes c/ carne e macarrão | 701 Kcal; 122g Cho; 27g Ptn; 11g Lip; 112mg Ca; 9mg Fe; 48mg VitC; 227mcg VitA |
| 3ª Feira | Suco de laranja c/ cenoura Aipim cozido | Arroz primavera, feijão, carne de panela, abobrinhas refogadas. Fruta | Suco de fruta Cookie de aveia | Vaca atolada | 707 Kcal; 112g Cho; 36g Ptn; 12g Lip; 142mg Ca; 4mg Fe; 86mg VitC; 1.074mcg VitA |
| 4ª Feira | Suco de soja Biscoito sem lactose | Arroz c/ brócolis, feijão, filé de tilápia ao forno com batata e cenoura. Fruta | Suco de fruta Tapioca | Sopa de legumes c/ carne e macarrão | 771 Kcal; 144g Cho; 26g Ptn; 9g Lip; 112mg Ca; 7mg Fe; 113mg VitC; 284mcg VitA |
| 5ª Feira | Suco de laranja c/ cenoura Aipim cozido | Arroz c/ vagem, feijão, carne guisada, salada de couve flor c/ tomate. | Frutinha assada ou cozida | Sopa de inhame c/ carne | 732 Kcal; 127g Cho; 28g Ptn; 12g Lip; 163mg Ca; 5mg Fe; 77mg VitC; 1.115mcg VitA |
| 6ª Feira | Suco de fruta Cookie de aveia | Arroz c/ repolho, feijão, escalopinho de carne ao molho, quibebe de abóbora. Fruta | Suco de soja Biscoito sem lactose | Polenta ao molho de carne moída | 709 Kcal; 115g Cho; 32g Ptn; 13g Lip; 379mg Ca; 11mg Fe; 48mg VitC; 424mcg 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

| |
|---------|
| ABRIL |
| 15 à 19 |

| CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2024 | | | | | |
|------------------------------------|-----------------------------------|--|--|--|--|
| DIAS | DESJEJUM | ALMOÇO | LANCHE | JANTAR | Informação Nutricional |
| 2ª Feira | Mingau de maisena | Espaguete a bolonhesa, feijão, mix colorido. Fruta | Suco de fruta Biscoito | Sopa de legumes c/ carne e macarrão | 726 Kcal; 94g Cho; 34g Ptn; 23g Lip; 445mg Ca; 4mg Fe; 62mg VitC; 220mcg VitA |
| 3ª Feira | Leite batido c/ cereal e fruta | Arroz, feijão, Bolo de batata c/ carne moída, espinafre refogado c/ cenoura. Fruta | Suco de fruta Bolinho de aipim c/ queijo | Sopa de abóbora c/ carne e macarrão | 728 Kcal; 103g Cho; 34g Ptn; 19g Lip; 496mg Ca; 4mg Fe; 86mg VitC; 1.284mcg VitA |
| 4ª Feira | Mingau de aveia c/ banana | Arroz, feijão, Carne à caçadora, salada de couve flor c/ tomate. | Frutinha assada ou cozida | Sopa de legumes c/ carne e massinha | 713 Kcal; 105g Cho; 30g Ptn; 18g Lip; 269mg Ca; 3mg Fe; 32mg VitC; 369mcg VitA |
| 5ª Feira | Leite batido c/ fruta Biscoito | Arroz c/ cenoura, feijão, Strogonoffinho de carne, batata sauté. Fruta | Suco de fruta Cookie de aveia | Vaca atolada | 734 Kcal; 105g Cho; 33g Ptn; 29g Lip; 378mg Ca; 4mg Fe; 23mg VitC; 191mcg VitA |
| 6ª Feira | Suco de fruta Biscoito | Arroz, feijão, carne guisada, jardineira de legumes. Fruta | Vitamina de fruta c/ aveia | Sopa de legumes c/ carne e macarrão | 773 Kcal; 127g Cho; 27g Ptn; 17g Lip; 379mg Ca; 3mg Fe; 29mg 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 | |



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 a bolonhesa, feijão, mix colorido. Fruta | Suco de fruta Cookie de aveia | Sopa de legumes c/ carne e macarrão | 764 Kcal; 107g Cho; 34g Ptn; 21g Lip; 217mg Ca; 5mg Fe; 20mg VitC; 1.322mcg VitA |
| 3ª Feira | Suco de fruta Biscoito sem lactose | Arroz, feijão, Bolo de batata (sem leite) c/ carne moída, espinafre refogado c/ cenoura. Fruta | Suco de fruta Bolinho de aipim c/ queijo | Sopa de abóbora c/ carne e macarrão | 738 Kcal; 105g Cho; 37g Ptn; 18g Lip; 176mg Ca; 5mg Fe; 79mg VitC; 1.178mcg VitA |
| 4ª Feira | Suco de soja Banana c/ aveia | Arroz, feijão, Carne à caçadora, salada de couve flor c/ tomate. | Frutinha assada ou cozida | Sopa de legumes c/ carne e massinha | 723 Kcal; 107g Cho; 31g Ptn; 18g Lip; 164mg Ca; 4mg Fe; 33mg VitC; 311mcg VitA |
| 5ª Feira | Suco de soja Biscoito sem lactose | Arroz c/ cenoura, feijão, carne ensopada, batata sauté. Fruta | Suco de fruta Cookie de aveia | Vaca atolada | 714 Kcal; 94g Cho; 33g Ptn; 22g Lip; 104mg Ca; 5mg Fe; 23mg VitC; 128mcg VitA |
| 6ª Feira | Suco de fruta Aipim cozido | Arroz, feijão, carne guisada, jardineira de legumes. Fruta | Frutinha assada ou cozida | Sopa de legumes c/ carne e macarrão | 711 Kcal; 120g Cho; 27g Ptn; 12g Lip; 121mg Ca; 5mg Fe; 35mg VitC; 282mcg 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

| |
|---------|
| ABRIL |
| 24 à 26 |

| CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2024 | | | | | |
|------------------------------------|-----------------------------------|---|----------------------------------|--|--|
| DIAS | DESJEJUM | ALMOÇO | LANCHE | JANTAR | Informação Nutricional |
| 2ª Feira | RECESSO | | | | |
| 3ª Feira | FERIADO | | | | |
| 4ª Feira | Leite batido c/ fruta Biscoito | Arroz, feijão, Torta de sardinha, salada de legumes. Fruta | Suco de fruta Cookie de aveia | Sopa de inhame c/ carne | 779 Kcal; 108g Cho; 33g Ptn; 23g Lip; 260mg Ca; 8mg Fe; 85mg VitC; 4.370mcg VitA |
| 5ª Feira | Mingau de maisena | Arroz colorido, feijão, carne guisada, quibebe de abóbora. | Frutinha cozida c/ aveia | Sopa de massinha c/ carne desfiada e legumes | 724 Kcal; 111g Cho; 31g Ptn; 17g Lip; 319mg Ca; 9mg Fe; 56mg VitC; 488mcg VitA |
| 6ª Feira | Suco de fruta Biscoito | Arroz, feijão, Carne Brasileira, farofa de banana. Fruta | Canjica | Sopa de legumes c/ carne e macarrão | 763 Kcal; 108g Cho; 32g Ptn; 22g Lip; 353mg Ca; 4mg Fe; 54mg VitC; 245mcg 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

| |
|---------|
| ABRIL |
| 24 à 26 |

| 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 | RECESSO | | | | |
| 3ª Feira | FERIADO | | | | |
| 4ª Feira | Suco de soja Biscoito sem lactose | Arroz, feijão, Torta de sardinha, salada de legumes. Fruta | Suco de fruta Cookie de aveia | Sopa de inhame c/ carne | 720 Kcal; 125g Cho; 25g Ptn; 13g Lip; 109mg Ca; 7mg Fe; 112mg VitC; 135mcg VitA |
| 5ª Feira | Salada de frutas c/ aveia | Arroz colorido, feijão, carne guisada, quibebe de abóbora. | Frutinha cozida c/ aveia | Sopa de massinha c/ carne desfiada e legumes | 745 Kcal; 110g Cho; 34g Ptn; 18g Lip; 306mg Ca; 7mg Fe; 71mg VitC; 238mcg VitA |
| 6ª Feira | Suco de fruta Biscoito | Arroz, feijão, Carne Brasileira, farofa de banana. Fruta | Suco de soja Cookie de aveia | Sopa de legumes c/ carne e macarrão | 774 Kcal; 95g Cho; 39g Ptn; 26g Lip; 135mg Ca; 7mg Fe; 58mg VitC; 193mcg 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 | |