



CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2025					
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Espaguete a bolonhesa, feijão, salada de cenoura e vagem. Fruta	Suco de fruta Pão de queijo	Sopa de legumes c/ carne e massinha	733 Kcal; 107g Cho; 28g Ptn; 21g Lip; 386mg Ca; 4mg Fe; 78mg VitC; 286mcg VitA
3ª Feira	Suco de fruta Ovos mexidos	Arroz, feijão, stroganofe de frango, batata sauté, salada de alface c/ tomate. Fruta	iogurte c/ fruta	Canja de galinha	736 Kcal; 112g Cho; 31g Ptn; 17g Lip; 393mg Ca; 3mg Fe; 69mg VitC; 256mcg VitA
4ª Feira	Leite batido c/ cereal e fruta	Arroz c/ cenoura, feijão, peixe assado, creme de espinafre. Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia	Sopa de legumes c/ carne e massinha	794 Kcal; 104g Cho; 36g Ptn; 25g Lip; 515mg Ca; 8mg Fe; 63mg VitC; 451mcg VitA
5ª Feira	Suco de fruta Pão caseiro c/ margarina	Arroz primavera, feijão, lombinho assado, couve flor gratinada. Fruta	Smoothie de banana	Polenta ao molho de carne moída	769 Kcal; 96g Cho; 40g Ptn; 28g Lip; 496mg Ca; 3mg Fe; 20mg VitC; 1.403mcg VitA
6ª Feira	Mingau de aveia c/ fruta	Arroz, feijão, hambúrguer de carne moída, purê misto, salada de tomate.	Suco de fruta Biscoito	Canja de galinha	756 Kcal; 101g Cho; 34g Ptn; 23g Lip; 355mg Ca; 5mg Fe; 74g VitC; 270mcg 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
Rita de Cássia de Freitas Carneiro Chantal	301995-0	



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

MAIO
05 à 09

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2025 – 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, salada de cenoura e vagem. Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia	Sopa de legumes c/ carne e massinha	737 Kcal; 122g Cho; 29g Ptn; 14g Lip; 107mg Ca; 8mg Fe; 38mg VitC; 221mcg VitA
3ª Feira	Suco de fruta Ovos mexidos	Arroz, feijão, guisado de frango, batata sauté, salada de alface c/ tomate. Fruta	Frutinha assada c/ aveia	Canja de galinha	771 Kcal; 120g Cho; 32g Ptn; 18g Lip; 307mg Ca; 4mg Fe; 76mg VitC; 268mcg VitA
4ª Feira	Suco de soja batido c/ fruta e aveia	Arroz c/ cenoura, feijão, peixe assado, espinafre refogado. .Fruta	Suco de laranja c/ couve Cookie de aveia	Sopa de legumes c/ carne e massinha	734 Kcal; 105g Cho; 35g Ptn; 18g Lip; 224mg Ca; 6mg Fe; 67mg VitC; 351mcg VitA
5ª Feira	Suco de laranja c/ cenoura Biscoito sem lactose	Arroz primavera, feijão, lombinho assado, salada de couve flor. Fruta	Smothie de banana c/ suco de soja	Polenta ao molho de carne moída	722 Kcal; 108g Cho; 35g Ptn; 16g Lip; 118mg Ca; 4mg Fe; 26mg VitC; 1.303mcg VitA
6ª Feira	Vitamina de aveia c/ fruta c/ suco de soja	Arroz, feijão, hambúrguer de carne moída, purê misto (sem leite), salada de tomate.	Suco de laranja c/ couve Biscoito sem lactose	Canja de galinha	758 Kcal; 101g Cho; 33g Ptn; 24g Lip; 307mg ca; 5mg Fe; 75mg VitC; 274mcg 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
Rita de Cássia de Freitas Carneiro Chantal	301995-0	



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

MAIO

12 à 16

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2025

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Mingau de maisena	Arroz colorido, feijão, ovos mexidos, chuchu refogadinho c/ cheiro verde. Fruta	Suco de fruta Biscoito c/ queijo	Caldo verde de batata c/ carne e couve	758 Kcal; 93g Cho; 35g Ptn; 27g Lip; 401mg Ca; 3mg Fe; 60mg VitC; 200mcg VitA
3ª Feira	Leite batido c/ cereal e fruta	Arroz c/ cenoura, feijão, escalopinho de carne, salada de acelga vinagrete. Fruta	Suco de fruta Bolo de laranja	Sopa de legumes c/ carne	774 Kcal; 106g Cho; 32g Ptn; 24g Lip; 389mg Ca; 7mg Fe; 95mg VitC; 385mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta Crepioça	Arroz c/ brócolis, feijão, filé de frango ensopado c/ cenoura. Fruta	logurte c/ fruta	Canja de galinha	713 Kcal; 105g Cho; 30g Ptn; 18g Lip; 369mg Ca; 3mg Fe; 32mg VitC; 369mcg VitA
5ª Feira	Suco de fruta Biscoito c/ queijo	Arroz c/ vagem, feijão, quibe de forno, batata sauté.	Arroz doce	Sopa de legumes c/ carne	729 Kcal; 96g Cho; 35g Ptn; 22g Lip; 353mg Ca; 7mg Fe; 100mg VitC; 129mcg VitA
6ª Feira	Mingau de aveia c/ banana	Arroz, feijão, carne guisada, jardineira de legumes. Fruta	logurte c/ fruta	Canja de galinha	784 Kcal; 110g Cho; 38g Ptn; 21g Lip; 380mg Ca; 5mg Fe; 49mg VitC; 379mcg 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
Rita de Cássia de Freitas Carneiro Chantal	301995-0	



CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2025 – 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 colorido, feijão, ovos mexidos, chuchu refogadinho c/ cheiro verde. Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia	Caldo verde de batata c/ carne e couve	707 Kcal; 94g Cho; 34g Ptn; 21g Lip; 204mg Ca; 5mg Fe; 62mg VitC; 113mcg VitA
3ª Feira	Suco de soja Aipim cozido	Arroz c/ cenoura, feijão, escalopinho de carne, salada de acelga vinagrete. Fruta	Suco de fruta Bolo de laranja	Sopa de legumes c/ carne	723 Kcal; 108g Cho; 33g Ptn; 17g Lip; 162mg Ca; 4mg Fe; 85mg VitC; 1.008mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta Crepioça sem queijo	Arroz c/ brócolis, feijão, filé de frango ensopado c/ cenoura. Fruta	Frutinha c/ aveia	Polenta ao molho de carne moída	771 Kcal; 144g Cho; 26g Ptn; 9g Lip; 112mg Ca; 7mg Fe; 113mg VitC; 284mcg VitA
5ª Feira	Suco de laranja c/ cenoura Biscoito sem lactose	Arroz c/ vagem, feijão, quibe de forno, batata sauté.	Fruta assada ou cozida	Sopa de legumes c/ carne	711 Kcal; 120g Cho; 27g Ptn; 12g Lip; 121mg Ca; 5mg Fe; 35mg VitC; 282mcg VitA
6ª Feira	Suco de soja batido c/ fruta Cookie de aveia	Arroz, feijão, carne guisada, jardineira de legumes. Fruta	Frutinha c/ aveia	Sopa de legumes c/ carne e macarrão.	745 Kcal; 110g Cho; 34g Ptn; 18g Lip; 306mg Ca; 7mg Fe; 71mg VitC; 238mcg 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
Rita de Cássia de Freitas Carneiro Chantal	301995-0	



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

MAIO
19 à 23

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2025					
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Mingau de maisena	Arroz colorido, feijão, ovos mexidos, chuchu refogadinho c/ cheiro verde. Fruta	Suco de fruta Biscoito c/ queijo	Caldo verde de batata c/ carne e couve	758 Kcal; 93g Cho; 35g Ptn; 27g Lip; 401mg Ca; 3mg Fe; 60mg VitC; 200mcg VitA
3ª Feira	Leite batido c/ cereal e fruta	Arroz c/ cenoura, feijão, escalopinho de carne, salada de acelga vinagrete. Fruta	Suco de fruta Bolo de laranja	Sopa de legumes c/ carne	774 Kcal; 106g Cho; 32g Ptn; 24g Lip; 389mg Ca; 7mg Fe; 95mg VitC; 385mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta Crepioça	Arroz c/ brócolis, feijão, Frango à caçadora. Fruta	logurte c/ fruta	Canja de galinha	713 Kcal; 105g Cho; 30g Ptn; 18g Lip; 369mg Ca; 3mg Fe; 32mg VitC; 369mcg VitA
5ª Feira	Suco de fruta Biscoito c/ queijo	Arroz c/ vagem, feijão, quibe de forno, batata sauté.	Arroz doce	Sopa de legumes c/ carne	729 Kcal; 96g Cho; 35g Ptn; 22g Lip; 353mg Ca; 7mg Fe; 100mg VitC; 129mcg VitA
6ª Feira	Mingau de aveia c/ banana	Arroz, feijão, carne guisada, jardineira de legumes. Fruta	logurte c/ fruta	Canja de galinha	784 Kcal; 110g Cho; 38g Ptn; 21g Lip; 380mg Ca; 5mg Fe; 49mg VitC; 379mcg VitA

Obs.: Crianças menores de 3 anos não adicionar açúcar nas preparações.

Cardápio sujeito a alterações de acordo com a disponibilidade de gêneros, mediante aviso ao setor responsável.

Nutricionista Responsável pela Elaboração	Matrícula	Assinatura
Luciana de Jesus Santos	101626-1	
Secretária Municipal de Educação	Matrícula	Assinatura
Rita de Cássia de Freitas Carneiro Chantal	301995-0	



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

MAIO

19 à 23

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2025 – ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE OU ALERGIA AO LEITE

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Suco de soja Fruta	Espaguete à bolonhesa, feijão, salada girassol. Fruta	Suco de laranja c/ couve Cookie de aveia	Sopa de abóbora c/ carne e macarrão	720 Kcal; 125g Cho; 25g Ptn; 13g Lip; 109mg Ca; 7mg Fe; 112mg VitC; 135mcg VitA
3ª Feira	Mingau de aveia c/ suco de soja	Arroz, feijão, Vaca atolada, salada de alface c/ tomate.	Frutinha assada c/ canela	Canja de galinha	776 Kcal; 124g Cho; 30g Ptn; 17g Lip; 107mg Ca; 7mg Fe; 77mg VitC; 194mcg VitA
4ª Feira	Suco de laranja c/ couve Biscoito sem lactose	Arroz c/ couve, feijão, filé de tilápia assado, purê de inhame.(sem leite) Fruta	Suco de soja batido c/ fruta	Sopa de legumes c/ carne	780 Kcal; 106g Cho; 38g Ptn; 22g Lip; 329mg Ca; 5mg Fe; 95mg VitC; 4.404mcg VitA
5ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Risoto de carne com cenoura e abobrinha, feijão, saladinha de tomate.	Frutinha cozida c/ aveia	Canja de galinha	705 Kcal; 111g Cho; 30g Ptn; 15g Lip; 83mg Ca; 8mg Fe; 119mg VitC; 47mcg VitA
6ª Feira	Vitamina de aveia c/ suco de soja	Arroz, feijão, Frango Brasileiro, farofa de banana e cenoura. Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia	Sopa de legumes c/ carne	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.

Cardápio sujeito a alterações de acordo com a disponibilidade de gêneros, mediante aviso ao setor responsável.

Nutricionista Responsável pela Elaboração	Matrícula	Assinatura
Luciana de Jesus Santos	101626-1	
Secretária Municipal de Educação	Matrícula	Assinatura
Rita de Cássia de Freitas Carneiro Chantal	301995-0	



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

MAIO

26 à 30

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2025

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Mingau de aveia c/ fruta	Arroz, feijão, omelete de forno, saladinha bicolor. Fruta	Suco de fruta Biscoito	Sopa de aipim c/ carne.	753 Kcal; 107g Cho; 35g Ptn; 20g Lip; 375mg Ca; 5mg Fe; 15mg VitC; 829mcg VitA
3ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz c/ cenoura, feijão, Strogonofe de frango, batata sauté. Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia	Canja de galinha.	756 Kcal; 111g Cho; 32g Ptn; 20g Lip; 358mg Ca; 4mg Fe; 36mg VitC; 1.241mcg VitA
4ª Feira	Leite batido c/ cereal	Arroz, feijão, lombinho de porco assado, quibebe de abóbora, couve à mineira. Fruta	Arroz doce	Sopa de legumes c/ carne e macarrão	711 Kcal; 104g Cho; 36g Ptn; 16g Lip; 361mg Ca; 9mg Fe; 107mg VitC; 426mcg VitA
5ª Feira	Mingau de maisena	Arroz primavera, feijão, hambúrguer de carne moída, salada de alface c/ tomate.	Suco de fruta Biscoito	Canja de galinha	756 Kcal; 101g Cho; 34g Ptn; 23g Lip; 355mg Ca; 5mg Fe; 74g VitC; 270mcg VitA
6ª Feira	Suco de fruta Ovos mexidos	Arroz, feijão, carne guisada, jardineira de legumes. Fruta	Vitamina de aveia c/ fruta	Sopa de legumes c/ carne e macarrão	784 Kcal; 110g Cho; 38g Ptn; 21g Lip; 380mg Ca; 5mg Fe; 49mg VitC; 379mcg VitA

Obs.: Crianças menores de 3 anos não adicionar açúcar nas preparações.

Cardápio sujeito a alterações de acordo com a disponibilidade de gêneros, mediante aviso ao setor responsável.

Nutricionista Responsável pela Elaboração	Matrícula	Assinatura
Luciana de Jesus Santos	101626-1	
Secretária Municipal de Educação	Matrícula	Assinatura
Rita de Cássia de Freitas Carneiro Chantal	301995-0	



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

MAIO

26 à 30

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2025 - ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE OU ALERGIA AO LEITE

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Mingau de aveia c/ suco de soja e fruta	Arroz, feijão, omelete de forno, saladinha bicolor. Fruta	Suco de fruta c/ couve Biscoito sem lactose	Sopa de aipim c/ carne.	733 Kcal; 113g Cho; 34g Ptn; 15g Lip; 160mg Ca; 5mg Fe; 17mg VitC; 1.204mcg VitA
3ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz c/ cenoura, feijão, Strogonofe de frango, batata sauté. Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia	Sopa de carne c/ legumes.	711 Kcal; 120g Cho; 28g Ptn; 13g Lip; 87mg Ca; 7mg Fe; 106mg VitC; 174mcg VitA
4ª Feira	Suco de soja batido c/ aveia e fruta	Arroz, feijão, lombinho de porco assado, quibebe de abóbora, couve à mineira. Fruta	Suco de soja Biscoito sem lactose	Sopa de legumes c/ carne e macarrão	717 Kcal; 104g Cho; 36g Ptn; 16g Lip; 331mg Ca; 9mg Fe; 81mg VitC; 228mcg VitA
5ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz primavera, feijão, hambúrguer de carne moída, salada de alface c/ tomate.	Suco de fruta Cookie de aveia	Canja de galinha	758 Kcal; 101g Cho; 33g Ptn; 24g Lip; 307mg ca; 5mg Fe; 75mg VitC; 274mcg VitA
6ª Feira	Suco de fruta Ovos mexidos	Arroz, feijão, carne guisada, jardineira de legumes. Fruta	Frutinha c/ aveia	Sopa de legumes c/ carne e macarrão	745 Kcal; 110g Cho; 34g Ptn; 18g Lip; 306mg Ca; 7mg Fe; 71mg VitC; 238mcg VitA

Obs.: Crianças menores de 3 anos não adicionar açúcar nas preparações.

Cardápio sujeito a alterações de acordo com a disponibilidade de gêneros, mediante aviso ao setor responsável.

Nutricionista Responsável pela Elaboração	Matrícula	Assinatura
Luciana de Jesus Santos	101626-1	
Secretária Municipal de Educação	Matrícula	Assinatura
Rita de Cássia de Freitas Carneiro Chantal	301995-0	