



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

JUNHO/JULHO

30 a 4

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos – 2025

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
2ª Feira	Mingau de aveia	Arroz, feijão, carne moída e salada bicolor.	Suco de fruta Biscoito	Canja de galinha	790 Kcal; 105 g CHO; 40 g PTN; 22 g LIP; 373 mg Ca; 6 mg Fe; 46 mg Vit. C; 111 mcg Vit. A.
3ª Feira	Suco de fruta Pão caseiro	Risoto de carne com cenoura e abobrinha, feijão, salada de alface c/ tomate. Fruta	Vitamina de frutas	Vaca atolada	766 Kcal; 95 g CHO; 45 g PTN; 22 g LIP; 358 mg Ca; 5 mg Fe; 44 mg Vit. C; 82 mcg Vit. A.
4ª Feira	Leite batido com fruta e aveia	Espaguete ao molho branco com frango, feijão, brócolis cozido e salada girassol. Fruta	Suco de fruta Bolinha de aipim	Sopa de legumes com carne e macarrão.	799 Kcal; 112 g CHO; 36 g PTN; 22 g LIP; 369 mg Ca; 5 mg Fe; 40 mg Vit. C; 140 mcg Vit. A.
5ª Feira	Suco de fruta Biscoito	Arroz primavera, feijão, lombo suíno e purê de batata. Fruta	Canjica	Canja de galinha	774 Kcal; 93 g CHO; 36 g PTN; 28 g LIP; 334 mg Ca; 4 mg Fe; 33 mg Vit. C; 118 mcg Vit. A.
6ª Feira	Leite batido com cereal	Arroz, feijão, fricassê de frango, salada de beterraba. Fruta	Frutinha cozida/assada com canela	Sopa de legumes com carne e macarrão.	795 Kcal; 105 g CHO; 48 g PTN; 19 g LIP; 423 mg Ca; 5 mg Fe; 47 mg Vit. C; 86 mcg Vit. A.

Observações:

- 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

JUNHO/JULHO

30 a 4

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 fruta Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, carne moída e salada bicolor.	Suco de fruta Cookie de aveia c/ banana	Canja de galinha	711 Kcal; 104 g CHO; 33 g PTN; 18 g LIP; 222 mg Ca; 5 mg Fe; 48 mg Vit. C; 178 mcg Vit. A.
3ª Feira	Suco de fruta Pão caseiro	Risoto de carne com cenoura e abobrinha, feijão, saladinha de alface, tomate. Fruta	Frutinha cozida/assada com aveia	Vaca atolada	718 Kcal; 89 g CHO; 47 g PTN; 18 g LIP; 111 mg Ca; 5 mg Fe; 44 mg Vit. C; 46 mcg Vit. A.
4ª Feira	Suco de fruta Aipim cozido	Espaguete ao sugo com frango, feijão, brócolis cozido e salada girassol. Fruta	Salada de frutas com aveia	Sopa de legumes com carne e macarrão	704 Kcal; 116 g CHO; 27 g PTN; 14 g LIP; 267 mg Ca; 5 mg Fe; 57 mg Vit. C; 129 mcg Vit. A.
5ª Feira	Suco de fruta Ovos mexidos	Arroz primavera, feijão, lombo suíno e purê de batata (sem leite). Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia	Canja de galinha	796 Kcal; 82 g CHO; 38 g PTN; 34 g LIP; 107 mg Ca; 4 mg Fe; 49 mg Vit. C; 164 mcg Vit. A.
6ª Feira	Suco de fruta Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, frango com milho, e salada de beterraba. Fruta	Frutinha cozida /assada com canela	Sopa de legumes com carne e macarrão	724 Kcal; 102 g CHO; 41 g PTN; 17 g LIP; 163 mg Ca; 3 mg Fe; 50 mg Vit. C; 75 mcg Vit. A.

Observações:

- 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

JULHO

7 a 11

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2025

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Mingau de aveia c/ fruta	Espaguete à bolonhesa, feijão, cenoura sauté.	Suco de fruta Biscoito	Canja de galinha	744 Kcal; 110g Cho; 31g Ptn; 19g Lip; 389mg Ca; 4mg Fe; 65mg VitC; 354mcg VitA
3ª Feira	Leite batido c/ cereal	Arroz, feijão, Quibe de forno recheado, salada de alface c/ tomate.	Frutinha assada ou cozida	Sopa de legumes c/ carne e massinha	764 Kcal; 113g Cho; 28g Ptn; 21g Lip; 389mg Ca; 7mg Fe; 119mg VitC; 462mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta Crepioça	Arroz, feijão, Frango Brasileiro saladinha beterraba. Fruta	Arroz doce	Caldinho de inhame c/ carne.	783 Kcal; 129g Cho; 27g Ptn; 16g Lip; 369mg Ca; 3mg Fe; 60mg VitC; 690mcg VitA
5ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz, feijão, lombinho assado, quibebe de abóbora, mix verde. Fruta	Frutinha assada ou cozida	Canja de galinha	777 Kcal; 109g Cho; 39g Ptn; 20g Lip; 353mg Ca; 7mg Fe; 52mg VitC; 172mcg VitA
6ª Feira	Mingau de maisena	Arroz colorido, feijão, carne guisada, farofa de banana c/ cenoura Fruta	Suco de fruta Pão caseiro c/ margarina	Sopa de legumes c/ carne e massinha	746 Kcal; 121g Cho; 31g Ptn; 14g Lip; 380mg Ca; 5mg Fe; 88mg VitC; 220mcg 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

JULHO

7 a 11

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, cenoura sauté.	Suco de fruta Biscoito	Canja de galinha	724 Kcal; 114g Cho; 31g Ptn; 15g Lip; 213mg Ca; 5mg Fe; 65mg VitC; 312mcg VitA
3ª Feira	Suco de fruta c/ couve Biscoito	Arroz, feijão, Quibe de forno, salada de alface c/ tomate.	Frutinha assada ou cozida	Sopa de legumes c/ carne e massinha	711 Kcal; 121g Cho; 25g Ptn; 13g Lip; 162mg Ca; 7mg Fe; 131mg VitC; 272mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta Crepioça	Arroz, feijão, Frango Brasileirinho saladinha beterraba. Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia	Caldinho de inhame c/ carne.	790 Kcal; 135g Cho; 28g Ptn; 15g Lip; 117mg Ca; 3mg Fe; 71mg VitC; 671mcg VitA
5ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, lombinho assado, quibebe de abóbora, mix verde. Fruta	Frutinha assada ou cozida	Canja de galinha	710 Kcal; 99g Cho; 40g Ptn; 16g Lip; 206mg Ca; 4mg Fe; 52mg VitC; 123mcg VitA
6ª Feira	Suco de soja Fruta	Arroz colorido, feijão, carne guisada, farofa de banana c/ cenoura Fruta	Suco de fruta Pão caseiro	Sopa de legumes c/ carne e massinha	738 Kcal; 124g Cho; 30g Ptn; 13g Lip; 143mg Ca; 5mg Fe; 87mg VitC; 169mcg 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

JULHO

14 a 18

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2025

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Mingau de aveia c/ canela	Arroz, feijão, omelete de legumes. Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia	Vaca atolada	723 Kcal; 110g Cho; 32g Ptn; 17g Lip; 402mg Ca; 3mg Fe; 72mg VitC; 206mcg VitA
3ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz, feijão, escalopinho de carne, purê de batata baroa, mix colorido. Fruta	Suco de fruta Aipim cozido	Canja de galinha	744 Kcal; 114g Cho; 28g Ptn; 19g Lip; 356mg Ca; 6mg Fe; 92mg VitC; 2.795mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta Ovos mexidos	Arroz, feijão, Torta de frango, salada de acelga e tomate e cenoura raladinha.	Arroz doce	Sopa de legumes com carne e macarrão	707 Kcal; 111g Cho; 36g Ptn; 20g Lip; 429mg Ca; 6mg Fe; 86mg VitC; 4.379mcg VitA
5ª Feira	Suco de fruta Biscoito	Arroz primavera, feijão, lombinho de porco assado, creme de espinafre. Fruta	Leite batido c/ fruta e aveia	Canja de galinha	750 Kcal; 109g Cho; 30g Ptn; 24g Lip; 397mg Ca; 7mg Fe; 102mg VitC; 425mcg VitA
6ª Feira	Mingau de maisena	Arroz, feijão, Cachorro quente de carne moída, batata doce corada. Fruta	Suco de fruta Bolo de fubá	Sopa de carne c/ macarrão e legumes.	735 Kcal; 100g Cho; 37g Ptn; 20g Lip; 366mg Ca; 4mg Fe; 71mg VitC; 487mcg 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

JULHO

14 a 18

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 fruta Biscoio sem lactose	Arroz, feijão, omelete de legumes. Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia	Vaca atolada	711 Kcal; 112g Cho; 31g Ptn; 14g Lip; 147mg Ca; 3mg Fe; 75mg VitC; 141mcg VitA
3ª Feira	Salada de frutas c/ aveia	Arroz, feijão, escalopinho de carne, purê de batata baroa (sem leite), mix colorido. Fruta	Suco de fruta Aipim cozido	Canja de galinha	704 Kcal; 111g Cho; 29g Ptn; 15g Lip; 180mg Ca; 7mg Fe; 103mg VitC; 3.130mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta Ovos mexidos	Arroz, feijão, Frango guisado, salada de acelga e tomate e cenoura raladinha.	Suco de fruta c/ cenoura Cookie de aveia	Sopa de legumes com carne e macarrão	720 Kcal; 107g Cho; 29g Ptn; 19g Lip; 187mg Ca; 4mg Fe; 55mg VitC; 1.173mcg VitA
5ª Feira	Suco de fruta Biscoito sem lactose	Arroz primavera, feijão, lombinho de porco assado, espinafre refogado. Fruta	Suco de fruta Aipim cozido	Canja de galinha	724 Kcal; 100g Cho; 39g Ptn; 18g Lip; 237mg Ca; 5mg Fe; 99mg VitC; 196mcg VitA
6ª Feira	Salada de frutas c/ aveia	Arroz, feijão, Cachorro quente de carne moída, batata doce corada. Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia	Sopa de carne c/ macarrão e legumes.	767 Kcal; 116g Cho; 37g Ptn; 17g Lip; 205mg Ca; 5mg Fe; 82mg VitC; 430mcg 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	