



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

JUNHO

02 à 06

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2025

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Mingau de aveia c/ fruta	Arroz, feijão, Filé de tilápia ao molho, purê misto. Fruta	Leite batido c/ cereal e fruta	Vaca atolada	743 Kcal; 113g Cho; 35g Ptn; 16g Lip; 429mg Ca; 7mg Fe; 86mg VitC; 383mcg VitA
3ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Espaguete a bolonhesa, feijão, salada de abóbora, mix verde. Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia	Canja de galinha	733 Kcal; 115g Cho; 31g Ptn; 16g Lip; 384mg Ca; 6mg Fe; 86mg VitC; 2.760mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta Pão caseiro c/ margarina	Arroz, feijão, Quibe de forno recheado, saladinha de alface e tomate e cenoura raladinha.	Canjica	Sopa de legumes c/ carne e macarrão.	711 Kcal; 103g Cho; 29g Ptn; 20g Lip; 359mg Ca; 4mg Fe; 40mg VitC; 228mcg VitA
5ª Feira	Mingau de maisena	Arroz c/ cenoura, feijão, frango guisado, batata doce corada. Fruta	Suco de fruta Biscoito	Canja de galinha	785 Kcal; 105g Cho; 32g Ptn; 25g Lip; 355mg Ca; 10mg Fe; 87mg VitC; 554mcg VitA
6ª Feira	Leite batido c/ cereal e fruta	Arroz, feijão, escalopinho de carne, seleta de legumes. Fruta	Suco de fruta Bolinha de aipim	Sopa de legumes c/ carne e macarrão.	794 Kcal; 112g Cho; 38g Ptn; 19g Lip; 354mg Ca; 9mg Fe; 83mg VitC; 506mcg 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

JUNHO

02 à 06

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 e fruta c/ suco de soja	Arroz, feijão, Filé de tilápia ao molho, purê misto (sem leite). Fruta	Suco de soja Fruta	Vaca atolada	770 Kcal; 131g Cho; 33g Ptn; 11g Lip; 132mg Ca; 7mg Fe; 66mg VitC; 148mcg VitA
3ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Espaguete a bolonhesa, feijão, salada de abóbora, mix verde. Fruta	Suco de laranja c/ couve Cookie de aveia	Canja de galinha	786 Kcal; 128g Cho; 32g Ptn; 15g Lip; 154mg Ca; 6mg Fe; 41mg VitC; 3.482mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta Pão caseiro	Arroz, feijão, Quibe de forno recheado, saladinha de alface e tomate e cenoura raladinha.	Frutinha assada c/ aveia	Sopa de legumes c/ carne e macarrão.	741 Kcal; 111g Cho; 29g Ptn; 19g Lip; 202mg Ca; 4mg Fe; 46mg VitC; 231mcg VitA
5ª Feira	Suco de soja Cookie de aveia	Arroz c/ cenoura, feijão, frango guisado, batata doce corada. Fruta	Suco de fruta Biscoito sem lactose	Canja de galinha	737 Kcal; 121g Cho; 29g Ptn; 14g Lip; 161mg Ca; 4mg Fe; 64mg VitC; 1.347mcg VitA
6ª Feira	Suco de soja Fruta	Arroz, feijão, escalopinho de carne, seleta de legumes. Fruta	Suco de fruta c/ couve Bolinha de aipim sem queijo	Sopa de legumes c/ carne e macarrão.	791 Kcal; 95g Cho; 32g Ptn; 27g Lip; 122mg Ca; 8mg Fe; 100mg VitC; 1.195mcg 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

JUNHO

09 à 13

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2025

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite batido c/ fruta e aveia Biscoito	Arroz, feijão, ovos mexidos saladinha de beterraba c/ cheiro verde.	Frutinha assada c/ aveia	Sopa de abóbora c/ carne e massinha	782 Kcal; 109g Cho; 29g Ptn; 25g Lip; 386mg Ca; 4mg Fe; 15mg VitC; 414mcg VitA
3ª Feira	Mingau de cereais c/ fruta	Arroz c/ brócolis, feijão, filé de tilápia ao forno c /tomate e pimentão e batatas. Fruta	Suco de fruta Aipim cozido	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	765 Kcal; 135g Cho; 26g Ptn; 13g Lip; 399mg Ca; 8mg Fe; 83mg VitC; 400mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta Cookie de aveia	Arroz colorido, feijão, polenta ao molho de carne, couve à mineira. Fruta	Vitamina de frutas	Canja de galinha	739 Kcal; 109g Cho; 31g Ptn; 19g Lip; 365mg Ca; 3mg Fe; 94mg VitC; 277mcg VitA
5ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz c/ cenoura, feijão, frango grelhado, purê de batata baroa.	Arroz doce	Sopa de massinha c/ carne e legumes	734 Kcal; 106g Cho; 31g Ptn; 20g Lip; 384mg Ca; 3mg Fe; 23mg VitC; 256mcg VitA
6ª Feira	Mingau de maisena	Arroz, feijão, Bolo de batata c/ carne moída, saladinha de chuchu c/ cenoura. Fruta	Suco de fruta Pão de queijo	Canja de galinha	754 Kcal; 114g Cho; 30g Ptn; 19g Lip; 351mg Ca; 4mg Fe; 118mg VitC; 224mcg 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

JUNHO

09 à 13

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 batido c/ fruta Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, ovos mexidos saladinha de beterraba c/ cheiro verde.	Frutinha assada c/ aveia	Sopa de abóbora c/ carne e massinha	713 Kcal; 102g Cho; 30g Ptn; 20g Lip; 124mg Ca; 4mg Fe; 17mg VitC; 371mcg VitA
3ª Feira	Suco de soja Fruta	Arroz c/ brócolis, feijão, filé de tilápia ao forno c /tomate e pimentão e batatas. Fruta	Suco de fruta Aipim cozido	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	785 Kcal; 152g Cho; 23g Ptn; 9g Lip; 117mg Ca; 7mg Fe; 89mg VitC; 146mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta c/ couve Cookie de aveia	Arroz colorido, feijão, polenta ao molho de carne, couve à mineira. Fruta	Suco de soja Biscoito sem lactose	Canja de galinha	729 Kcal; 109g Cho; 32g Ptn; 18g Lip; 216mg Ca; 4mg Fe; 96mg VitC; 222mcg VitA
5ª Feira	Suco de soja batido c/ fruta Biscoito sem lactose	Arroz c/ cenoura, feijão, frango grelhado, purê de batata baroa (sem leite).	Frutinha assada c/ aveia	Sopa de massinha c/ carne e legumes	731 Kcal; 108g Cho; 33g Ptn; 17g Lip; 131mg Ca; 4mg Fe; 25mg VitC; 199mcg VitA
6ª Feira	Suco de fruta c/ couve Aipim cozido	Arroz, feijão, Bolo de batata c/ carne moída, saladinha de chuchu c/ cenoura. Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia	Canja de galinha	723 Kcal; 114g Cho; 29g Ptn; 16g Lip; 149mg Ca; 4mg Fe; 118mg VitC; 152mcg 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

JUNHO

16 à 18

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2025

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Mingau de aveia c/ canela	Arroz, feijão, Torta de queijo c/ legumes. Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia	Vaca atolada	714 Kcal; 114g Cho; 19g Ptn; 19g Lip; 270mg Ca; 3mg Fe; 34mg VitC; 150mcg VitA
3ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Espaguete a bolonhesa, feijão, cenoura sauté. Fruta	Suco de fruta Aipim cozido	Canja de galinha	713 Kcal; 119g Cho; 34g Ptn; 10g Lip; 284mg Ca; 5mg Fe; 121mg VitC; 45mcg VitA
4ª Feira	Leite batido c/ fruta e cereal	Risoto de frango, feijão, salada girassol. Fruta	Suco de fruta Biscoito	Sopa de legumes c/ carne e massinha	713 Kcal; 94g Cho; 47g Ptn; 16g Lip; 245mg Ca; 3mg Fe; 40mg VitC; 131mcg VitA
5ª Feira	FERIADO				
6ª Feira	RECESSO				

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

JUNHO

16 à 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 soja batido c/ fruta Aipim cozido	Arroz, feijão, Torta de queijo c/ legumes. Fruta	Suco de fruta c/ couve Cookie de aveia	Vaca atolada	784 Kcal; 136 g CHO; 19 g PTN; 17 g LIP; 169 mg Ca; 4 mg Fe; 42 mg Vit. C; 134 mcg Vit. A.
3ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Espaguete a bolonhesa, feijão, cenoura sauté. Fruta	Suco de fruta c/ cenoura Aipim cozido	Canja de galinha	773 Kcal; 119 g CHO; 34 g PTN; 17 g LIP; 232 mg Ca; 5 mg Fe; 121 mg Vit. C; 35 mcg Vit. A.
4ª Feira	Suco de soja batido c/ fruta e aveia	Risoto de frango, feijão, salada girassol. Fruta	Suco de soja Biscoito sem lactose	Sopa de legumes c/ carne e massinha	756 Kcal; 105 g CHO; 50 g PTN; 14 g LIP; 135 mg Ca; 5 mg Fe; 111 mg Vit. C; 41 mcg Vit. A.
5ª Feira	FERIADO				
6ª Feira	RECESSO				

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

JUNHO

23 a 27

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos – 2025

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
2ª Feira	Mingau de maisena	Arroz, feijão, ovos mexidos, salada de cenoura e chuchu com cheiro verde. Fruta	logurte batido c/ fruta	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	720 Kcal; 102 g CHO; 32 g PTN; 19 g LIP; 439 mg Ca; 5 mg Fe; 22 mg Vit. C; 144 mcg Vit. A.
3ª Feira	Suco de fruta Cookie de aveia	Arroz, feijão, lombo suíno, abóbora refogada e salada de alface c/ tomate. Fruta	Suco de fruta Bolo de fubá	Canja de galinha	729 Kcal; 89 g CHO; 33 g PTN; 26 g LIP; 129 mg Ca; 4 mg Fe; 43 mg Vit. C; 133 mcg Vit. A.
4ª Feira	Leite batido com fruta Biscoito	Arroz, feijão, escondidinho de carne moída e salada tricolor. Fruta	Canjica	Sopa de abóbora c/ carne e macarrão	739 Kcal; 110 g CHO; 33 g PTN; 18 g LIP; 379 mg Ca; 5 mg Fe; 35 mg Vit. C; 177 mcg Vit. A.
5ª Feira	Mingau de aveia com fruta	Arroz colorido, feijão, frango à caçadora e mix verde. Fruta	Suco de fruta Pão de queijo	Polenta ao molho de carne moída	747 Kcal; 93 g CHO; 43 g PTN; 22 g LIP; 301 mg Ca; 4 mg Fe; 32 mg Vit. C; 124 mcg Vit. A.
6ª Feira	Suco de fruta Ovos mexidos	Arroz, feijão, carne guisada e jardineira de legumes.	logurte batido c/ fruta	Canja de galinha	716 Kcal; 70 g CHO; 50 g PTN; 25 g LIP; 358 mg Ca; 6 mg Fe; 36 mg Vit. C; 105 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

23 a 27

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, feijão, ovos mexidos, salada de cenoura e chuchu com cheiro verde. Fruta	Suco de soja batido com fruta	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	726 Kcal; 112 g CHO; 32 g PTN; 16 g LIP; 222 mg Ca; 7 mg Fe; 12 mg Vit. C; 178 mcg Vit. A.
3ª Feira	Suco de fruta Cookie de aveia	Arroz, feijão, lombo suíno, abóbora refogada e salada de alface c/ tomate. Fruta	Suco de soja Fruta	Canja de galinha	735 Kcal; 99 g CHO; 33 g PTN; 22 g LIP; 111 mg Ca; 5 mg Fe; 62 mg Vit. C; 133 mcg Vit. A.
4ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, escondidinho de carne moída e salada tricolor. Fruta	Suco de fruta Aipim cozido	Sopa de abóbora c/ carne e macarrão	756 Kcal; 120 g CHO; 33 g PTN; 15 g LIP; 267 mg Ca; 7 mg Fe; 45 mg Vit. C; 138 mcg Vit. A.
5ª Feira	Suco de soja Cookie de aveia	Arroz colorido, feijão, frango à caçadora e mix verde. Fruta	Suco de fruta Pão sem lactose	Polenta ao molho de carne moída.	747 Kcal; 88 g CHO; 44 g PTN; 23 g LIP; 194 mg Ca; 5 mg Fe; 19 mg Vit. C; 104 mcg Vit. A.
6ª Feira	Suco de fruta Ovos mexidos	Arroz, feijão, carne guisada e jardineira de legumes.	Frutinha assada c/ aveia	Canja de galinha	732 Kcal; 85 g CHO; 49 g PTN; 21 g LIP; 163 mg Ca; 8 mg Fe; 36 mg Vit. C; 105 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	