



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

AGOSTO

4 a 8

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos – 2025					
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
2ª Feira	Mingau de aveia	Arroz, tutu de feijão e carne moída c/ cenoura.	Suco de fruta Biscoito	Polenta ao molho de carne c/ espinafre.	753 Kcal; 104 g Cho; 28 g Ptn; 24 g Lip; 257 mg Ca; 4 mg Fe; 80 mg Vit. C; 344 mcg Vit. A.
3ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz, feijão, vaca atolada e salada de acelga vinagrete. Fruta	Suco de laranja c/ cenoura Pão de queijo	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	849 Kcal; 101g Cho; 28g Ptn; 36g Lip; 308mg Ca; 3mg Fe; 46mg VitC; 221mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta Ovos mexidos	Arroz c/ cenoura, feijão, isca de lombinho acebolado e couve-flor gratinada. Fruta	Leite batido c/ cereal	Canja de galinha	708 Kcal; 105g Cho; 27g Ptn; 22g Lip; 256mg Ca; 5mg Fe; 66mg VitC; 206mcg VitA
5ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz, feijão, torta de sardinha e cenoura sauté. Fruta	Suco de fruta Cookie de banana	Sopa de massinha c/ carne e legumes	846 Kcal; 132g Cho; 28g Ptn; 22g Lip; 395mg Ca; 3mg Fe; 61mg VitC; 61mcg VitA
6ª Feira	Mingau de maisena	Macarrão ao molho de frango, feijão e saladinha bicolor. Fruta	Suco de fruta Bolo de banana c/ aveia e passas	Canja de galinha	738 Kcal; 108g Cho; 35g Ptn; 17g Lip; 295mg Ca; 2mg Fe; 65mg VitC; 275mcg 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

AGOSTO

4 a 8

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/ leite em pó sem lactose	Arroz, tutu de feijão, carne moída c/ cenoura. Fruta	Frutinha c/ aveia	Polenta ao molho de carne c/ espinafre.	730 Kcal; 109g Cho; 30g Ptn; 19g Lip; 177mg Ca; 5mg Fe; 55mg VitC; 160mcg VitA
3ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, Vaca Atolada, Salada de acelga vinagrete. Fruta	Suco de laranja c/ couve Pão sem lactose	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	858 Kcal; 130g Cho; 26g Ptn; 25g Lip; 92mg Ca; 7mg Fe; 57mg VitC; 160mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta Ovos mexidos	Arroz c/ cenoura, feijão, isca de lombinho acebolado, salada de couve flor. Fruta	Suco de soja Biscoito sem lactose	Canja de galinha	721 Kcal; 119g Cho; 25g Ptn; 15g Lip; 104mg Ca; 8mg Fe; 46mg VitC; 297mcg VitA
5ª Feira	Leite sem lactose batido c/ fruta Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, salada de batata c/ sardinha, cenoura sauté.	Suco de fruta Cookie de banana	Sopa de massinha c/ carne e legumes	713 Kcal; 97g Cho; 35g Ptn; 20g Lip; 242mg Ca; 6mg Fe; 77mg VitC; 402mcg VitA
6ª Feira	Mingau de maisena c/ leite em pó sem lactose	Macarrão ao molho de frango, feijão, saladinha bicolor. Fruta	Frutinha c/ aveia	Canja de galinha	733 Kcal; 108g Cho; 43g Ptn; 13g Lip; 203mg Ca; 4mg Fe; 46mg VitC; 189mcg 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					
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
2ª Feira	logurte c/ aveia e fruta	Arroz, feijão, omelete de queijo e saladinha de beterraba c/ cheiro verde.	Suco de fruta Pão caseiro c/ margarina	Canja de galinha	744 Kcal; 108 g Cho; 34 g Ptn; 19 g Lip; 377 mg Ca; 3 mg Fe; 57 mg Vit. C; 162 mcg Vit. A.
3ª Feira	Vitamina de aveia c/ fruta	Arroz c/ cenoura, feijão, quibe de forno e saladinha de alface c/ tomate. Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	767 Kcal; 113 g Cho; 29 g Ptn; 26 g Lip; 430 mg Ca; 4 mg Fe; 94 mg Vit. C; 252 mcg Vit. A.
4ª Feira	Suco de fruta Crepioça	Arroz, feijão, Frango Brasileiro e salada de couve flor c/ tomate. Fruta	logurte c/ aveia e fruta	Caldo verde (batata, couve e carne)	724 Kcal; 110 g Cho; 30 g Ptn; 17 g Lip; 436 mg Ca; 3 mg Fe; 66 mg Vit. C; 766 mcg Vit. A.
5ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz c/ brócolis, feijão, peixe ensopado c/ tomate e pimentão e batatas. Fruta	Canjica	Canja de galinha	787 Kcal; 122 g Cho; 30 g Ptn; 19 g Lip; 415 mg Ca; 3 mg Fe; 70 mg Vit. C; 218 mcg Vit. A.
6ª Feira	Leite batido c/ cereal	Arroz, feijão, carne de panela e jardineira de legumes. Fruta	Suco de fruta Biscoito	Sopa de massinha c/ carne e legumes	751 Kcal; 118 g Cho; 30 g Ptn; 17 g Lip; 407 mg Ca; 8 mg Fe; 109 mg Vit. C; 400 mcg Vit. A.

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 Frutinha c/ aveia	Arroz, feijão, omelete e saladinha de beterraba c/ cheiro verde.	Suco de fruta c/ couve Pão sem lactose	Canja de galinha	739 Kcal; 116 g Cho; 28 g Ptn; 16 g Lip; 155 mg Ca; 4 mg Fe; 49 mg Vit. C; 148 mcg Vit. A.
3ª Feira	Vitamina de aveia c/ leite sem lactose e fruta	Arroz c/ cenoura, feijão, quibe de forno e saladinha de alface c/ tomate. Fruta	Suco de fruta c/ couve Cookie de aveia	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	774 Kcal; 104 g Cho; 27g Ptn; 27 g Lip; 303 mg Ca; 4 mg Fe; 98 mg Vit. C; 226 mcg Vit. A.
4ª Feira	Suco de fruta Tapioca	Arroz, feijão, Frango Brasileiro e saladinha de couve flor c/ tomate. Fruta	Frutinha c/ aveia	Caldo verde (batata, couve e carne)	710 Kcal; 117 g Cho; 33g Ptn; 13 g Lip; 215 mg Ca; 3 mg Fe; 89 mg Vit. C; 764 mcg Vit. A.
5ª Feira	Leite sem lactose batido c/ fruta Biscoito sem lactose	Arroz c/ brócolis, feijão, peixe ao molho c/ tomate e pimentão e batatas. Fruta	Suco de fruta c/ couve Pão sem lactose	Canja de galinha	786 Kcal; 102 g Cho; 42 g Ptn; 22 g Lip; 225 mg Ca; 6 mg Fe; 77 mg Vit. C; 898 mcg Vit. A.
6ª Feira	Suco de soja Frutinha c/ aveia	Arroz, feijão, carne de panela e jardineira de legumes. Fruta	Suco de fruta c/ couve Biscoito sem lactose	Sopa de massinha c/ carne e legumes	744 Kcal; 125 g Cho; 32 g Ptn; 12 g Lip; 162 mg Ca; 5 mg Fe; 53 mg Vit. C; 1537 mcg Vit. A.

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					
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
2ª Feira	Mingau de maisena	Espaguete à bolonhesa, feijão e salada girassol. Fruta	logurte c/ fruta e aveia	Canja de galinha	729 Kcal; 120 g Cho; 27 g Ptn; 21 g Lip; 499 mg Ca; 4 mg Fe; 60 mg Vit. C; 430 mcg Vit. A.
3ª Feira	Suco de fruta Ovos mexidos	Arroz, feijão, torta de sardinha c/ legumes e saladinha de abóbora Fruta	Leite batido c/ fruta Biscoito	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	759 Kcal; 111 g Cho; 32 g Ptn; 20 g Lip; 310 mg Ca; 4 mg Fe; 36 mg Vit. C; 1241 mcg Vit. A.
4ª Feira	Suco de fruta Pão caseiro c/ margarina	Arroz, feijão, stroganoff de frango, saladinha de alface, tomate e cenoura ralada. Fruta	Arroz doce	Canja de galinha	755 Kcal; 99 g Cho; 33 g Ptn; 24 g Lip; 351 mg Ca; 3 mg Fe; 119 mg Vit. C; 221 mcg Vit. A.
5ª Feira	Vitamina de aveia c/ fruta	Arroz carreteiro, tutu de feijão e saladinha de brócolis c/ cenoura.	Suco de fruta Bolo de laranja	Sopa de massinha c/ carne e legumes	727 Kcal; 116 g Cho; 28 g Ptn; 16 g Lip; 365 mg Ca; 4 mg Fe; 72 mg Vit. C; 385 mcg Vit. A.
6ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz c/ cenoura, feijão, lombinho assado e creme de milho. Fruta	logurte c/ fruta e aveia	Canja de galinha	816 Kcal; 104 g Cho; 37 g Ptn; 27 g Lip; 390 mg Ca; 3 mg Fe; 28 mg Vit. C; 130 mcg Vit. A.

Observações:

- Crianças menores de 3 anos, não adicionar açúcar nas preparações.
- O cardápio poderá sofrer 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

AGOSTO

18 a 22

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

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
2ª Feira	Suco de soja Fruta	Espaguete à bolonhesa, feijão e salada girassol. Fruta	Frutinha com aveia	Canja de galinha	739 Kcal; 108 g Cho; 33 g Ptn; 19 g Lip; 198 mg Ca; 5 mg Fe; 18 mg Vit. C; 170 mcg Vit. A.
3ª Feira	Suco de fruta Aipim cozido	Arroz, feijão, ovos mexidos c/ legumes, saladinha de abóbora. Fruta	Leite de soja batido c/ fruta Biscoito sem lactose	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	753 Kcal; 93 g Cho; 42 g Ptn; 23 g Lip; 258 mg Ca; 7 mg Fe; 40 mg Vit. C; 940 mcg Vit. A.
4ª Feira	Suco de fruta c/ couve Pão sem lactose	Arroz, feijão, frango ensopadinho, saladinha de alface, tomate e cenoura ralada. Fruta	Suco de soja Tapioca	Canja de galinha	836 Kcal; 122 g Cho; 36g Ptn; 22 g Lip; 163 mg Ca; 7 mg Fe; 59 mg Vit. C; 169 mcg Vit. A.
5ª Feira	Suco de soja Fruta	Arroz carreteiro, tutu de feijão e saladinha de brócolis c/ cenoura.	Suco de fruta Biscoito sem lactose	Sopa de massinha c/ carne e legumes	754 Kcal; 118 g Cho; 32 g Ptn; 16 g Lip; 178 mg Ca; 5 mg Fe; 90 mg Vit. C; 239 mcg Vit. A.
6ª Feira	Suco de fruta Biscoito sem lactose	Arroz c/ cenoura, feijão, lombinho assado e couve refogada. Fruta	Leite de soja batido c/ Frutinha e aveia	Canja de galinha	710 Kcal; 105 g Cho; 32 g Ptn; 17 g Lip; 149 mg Ca; 7 mg Fe; 57 mg Vit. C; 146 mcg Vit. A.

Observações:

- Crianças menores de 3 anos, não adicionar açúcar nas preparações.
- O cardápio poderá sofrer 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	



CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos – 2025

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
2ª Feira	Mingau de aveia	Arroz, feijão, ovos mexidos c/ cheiro verde e cenoura sauté c/ espinafre. Fruta	Suco de fruta Pão caseiro c/ margarina	Canja de galinha	724 Kcal; 104 g Cho; 30 g Ptn; 20 g Lip; 388 mg Ca; 4 mg Fe; 64 mg Vit. C; 403 mcg Vit. A.
3ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz c/ brócolis, feijão, peixe ensopado e purê misto. Fruta	Frutinha c/ aveia	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	755 Kcal; 112 g Cho; 30 g Ptn; 20 g Lip; 267 mg Ca; 3 mg Fe; 87 mg Vit. C; 284 mcg Vit. A.
4ª Feira	Suco de fruta Crepioça	Arroz, feijão, nhoque de inhame da Tia Elza ao molho de carne e salada de acelga vinagrete. Fruta	Canjica	Canja de galinha	715 Kcal; 113 g Cho; 28 g Ptn; 16 g Lip; 350 mg Ca; 3 mg Fe; 67 mg Vit. C; 218 mcg Vit. A.
5ª Feira	Leite batido c/ cereal Biscoito	Risoto de frango, feijão e abobrinha refogada.	Suco de fruta Pão de queijo	Sopa de massinha c/ carne e legumes	777 Kcal; 109 g Cho; 30 g Ptn; 24 g Lip; 397 mg Ca; 7 mg Fe; 102 mg Vit. C; 425 mcg Vit. A.
6ª Feira	Mingau de maisena	Arroz, feijão, escondidinho de aipim c/ carne moída e saladinha de beterraba c/ cheiro verde. Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia	Canja de galinha	858 Kcal; 125 g Cho; 31 g Ptn; 25 g Lip; 435 mg Ca; 2 mg Fe; 24 mg Vit. C; 226 mcg Vit. A.

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 fruta Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, ovos mexidos c/ cheiro verde e cenoura sauté c/ espinafre. Fruta	Suco de fruta Pão caseiro sem lactose	Canja de galinha	776 Kcal; 117 g Cho; 31 g Ptn; 20 g Lip; 167 mg Ca; 4 mg Fe; 41 mg Vit. C; 338 mcg Vit. A.
3ª Feira	Vitamina de aveia c/ leite sem lactose e fruta	Arroz c/ brócolis, feijão, peixe ensopado e purê misto (sem leite). Fruta	Frutinha c/ aveia	Sopa de massinha c/ carne e legumes	732 Kcal; 115 g Cho; 31 g Ptn; 16 g Lip; 157 mg Ca; 4 mg Fe; 109 mg Vit. C; 293 mcg Vit. A.
4ª Feira	Suco de fruta Crepioça	Arroz, feijão, inhame cozido c/ carne e salada de acelga vinagrete. Fruta	Suco de fruta Biscoito sem lactose	Canja de galinha	766 Kcal; 126 g Cho; 27 g Ptn; 16 g Lip; 215 mg Ca; 6 mg Fe; 75 mg Vit. C; 201 mcg Vit. A.
5ª Feira	Salada de frutas	Risoto de frango, feijão e abobrinha refogada.	Suco de fruta Batata doce cozida	Sopa de massinha c/ carne e legumes	746 Kcal; 122 g Cho; 32 g Ptn; 13 g Lip; 162 mg Ca; 4 mg Fe; 89 mg Vit. C; 237 mcg Vit. A.
6ª Feira	Suco de fruta Aipim cozido	Arroz, feijão, carne moída com aipim e saladinha de beterraba c/ cheiro verde. Fruta	Suco de fruta Cookie de banana c/ aveia	Canja de galinha	788 Kcal; 110 g Cho; 39 g Ptn; 20 g Lip; 171 mg Ca; 4 mg Fe; 40 mg Vit. C; 93 mcg Vit. A.

Observações:

- Crianças menores de 3 anos, não adicionar açúcar nas preparações.
- O cardápio poderá sofrer 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	