



CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos – 2025					
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
2ª Feira	Mingau de aveia c/ canela	Macarrão ao sugo, feijão, ovos cozidos e saladinha bicolor. Fruta	Suco de fruta Pão de queijo	Polenta ao molho de frango c/ espinafre.	762 Kcal; 97 g Cho; 32 g Ptn; 27 g Lip; 351 mg Ca; 4 mg Fe; 69 mg Vit. C; 235 mcg Vit. A.
3ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz c/ cenoura, feijão, lombinho assado e creme de espinafre.	Suco de fruta Omelete	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	794 Kcal; 100 g Cho; 35 g Ptn; 27 g Lip; 440 mg Ca; 6 mg Fe; 67 mg Vit. C; 319 mcg Vit. A.
4ª Feira	Mingau de maisena	Arroz, feijão, hambúrguer de carne moída, batata sauté e saladinha de alface c/ tomate. Fruta	Arroz doce	Canja de galinha	735 Kcal; 103 g Cho; 35 g Ptn; 20 g Lip; 339 mg Ca; 4 mg Fe; 31 mg Vit. C; 274 mcg Vit. A.
5ª Feira	Suco de fruta Ovos mexidos	Arroz, feijão, frango à caçadora e mix verde. Fruta	Leite batido c/ fruta Cookie de banana c/ aveia	Sopa de abóbora c/ macarrão e frango.	753 Kcal; 90 g Cho; 33 g Ptn; 28 g Lip; 337 mg Ca; 4 mg Fe; 40 mg Vit. C; 1368 mcg Vit. A.
6ª Feira	Vitamina de fruta c/ aveia	Arroz, feijão, torta de legumes c/ queijo e saladinha de couve-flor c/ tomate. Fruta	Suco de fruta Bolo de beterraba	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	770 Kcal; 117 g Cho; 26 g Ptn; 21 g Lip; 368 mg Ca; 3 mg Fe; 71 mg Vit. C; 243 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

SETEMBRO

1 a 5

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 de soja	Macarrão ao sugo, feijão, ovos cozidos e saladinha bicolor. Fruta	Suco de fruta Pão sem lactose	Polenta ao molho de frango c/ espinafre.	793 Kcal; 118 g Cho; 34 g Ptn; 20 g Lip; 201 mg Ca; 5 mg Fe; 68 mg Vit. C; 184 mcg Vit. A.
3ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz c/ cenoura, feijão, lombinho assado e espinafre refogado. Fruta	Suco de fruta Omelete	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	723 Kcal; 94 g Cho; 37 g Ptn; 21 g Lip; 367 mg Ca; 8 mg Fe; 68 mg Vit. C; 353 mcg Vit. A.
4ª Feira	Mingau de maisena c/ leite de soja	Arroz, feijão, hambúrguer de carne moída, batata sauté e saladinha de alface c/ tomate. Fruta	Suco de soja Biscoito sem lactose	Canja de galinha	734 Kcal; 108 g Cho; 35 g Ptn; 17 g Lip; 162 mg Ca; 9 mg Fe; 41 mg Vit. C; 169 mcg Vit. A.
5ª Feira	Suco de fruta c/ cenoura Ovos mexidos	Arroz, feijão, frango à caçadora e mix verde.	Suco de fruta Cookie de banana c/ aveia	Sopa de abóbora c/ macarrão e frango.	730 Kcal; 90 g Cho; 32 g Ptn; 26 g Lip; 213 mg Ca; 5 mg Fe; 40 mg Vit. C; 1.308 mcg Vit. A.
6ª Feira	Vitamina de fruta c/ leite de soja	Arroz, feijão, carne moída e saladinha de couve-flor c/ tomate. Fruta	Suco de fruta Biscoito sem lactose	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	745 Kcal; 119 g Cho; 25 g Ptn; 18 g Lip; 125 mg Ca; 3 mg Fe; 101 mg Vit. C; 174 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

SETEMBRO

08 a 12

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2025

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Vitamina de aveia c/ fruta	Arroz, feijão, omelete de queijo, saladinha de beterraba c/ cheiro verde. Fruta	Suco de fruta Pão caseiro c/ margarina	Canja de galinha	744 Kcal; 108g Cho; 34g Ptn; 19g Lip; 377mg Ca; 3mg Fe; 57mg VitC; 162mcg VitA
3ª Feira	logurte c/ aveia e fruta	Arroz c/ cenoura, feijão, quibe de forno, saladinha de alface c/ tomate. Fruta	Suco de fruta Bolo de banana	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	767 Kcal; 113g Cho; 29g Ptn; 26g Lip; 430mg Ca; 4mg Fe; 94mg VitC; 252mcg VitA
4ª Feira	Suco de laranja c/ mamão Crepioça	Arroz, feijão, Frango Brasileiro, salada de brócolis c/ tomate. Fruta	Canjica	Caldo verde (batata, couve e carne)	724 Kcal; 110g Cho; 30g Ptn; 17g Lip; 436mg Ca; 3mg Fe; 66mg VitC; 766mcg VitA
5ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Macarrão ao molho de sardinha, feijão, saladinha de chuchu c/ cenoura.	logurte c/ aveia e fruta	Canja de galinha	787 Kcal; 122g Cho; 30g Ptn; 19g Lip; 415mg Ca; 3mg Fe; 70mg VitC; 218mcg VitA
6ª Feira	Leite batido c/ cereal	Arroz, feijão, carne de panela, jardineira de legumes, farofa de ovos. Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia	Sopa de massinha c/ carne e legumes	751 Kcal; 118g Cho; 30g Ptn; 17g Lip; 407mg Ca; 8mg Fe; 109mg VitC; 400mcg 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

SETEMBRO

08 a 12

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

SETEMBRO

15 a 19

CARDÁPIO CRECHE – 1 À 3 ANOS – 2025

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
2ª Feira	Leite batido c/ fruta e cereal	Arroz c/ vagem, feijão, ovos estrelados e saladinha de abóbora.	logurte c/ fruta	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	Espaguete à bolonhesa, feijão e salada girassol. 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, stroganofinho de frango, saladinha de acelga vinagrete e cenoura ralada. Fruta	Fruta c/ aveia	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 couve-flor c/ cenoura. Fruta	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 colorido, feijão, lombinho assado e creme de milho. Fruta	Arroz doce	Canja de galinha	816 Kcal; 104g Cho; 37g Ptn; 27g Lip; 390mg Ca; 3mg Fe; 28mg VitC; 130mcg VitA

Obs.:

- 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 – ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA A LACTOSE OU ALERGIA AO LEITE

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
2ª Feira	Leite sem lactose batido c/ fruta Biscoito sem lactose	Arroz c/ vagem, feijão, ovos estrelados e saladinha de abóbora.	Suco de fruta Aipim cozido	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 Ovos mexidos	Espaguete à bolonhesa, feijão e salada girassol. 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, stroganofinho de frango, saladinha de acelga vinagrete e cenoura ralada. Fruta	Fruta c/ aveia	Canja de galinha	836 Kcal; 122g Cho; 36g Ptn; 22g Lip; 163mg Ca; 7mg Fe; 59mg VitC; 169mcg VitA
5ª Feira	Vitamina de aveia c/ leite de soja e fruta	Arroz carreteiro, tutu de feijão e saladinha de couve-flor c/ cenoura. Fruta	Suco de fruta Pão sem lactose	Sopa de massinha c/ carne e legumes	754 Kcal; 118g Cho; 32g Ptn; 16g Lip; 178mg Ca; 5mg Fe; 90mg VitC; 239mcg VitA
6ª Feira	Suco de fruta Biscoito sem lactose	Arroz colorido, feijão, lombinho assado e creme de milho. Fruta	Leite de soja batido c/ frutinha e aveia	Canja de galinha	710 Kcal; 105g Cho; 32g Ptn; 17g Lip; 149mg Ca; 7mg Fe; 57mg VitC; 146mcg VitA

Obs.:

- 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

SETEMBRO

22 a 26

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2025

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Vitamina de aveia c/ fruta	Espaguete ao sugo, feijão, ovos cozidos, beterraba c/ espinafre. Fruta	Suco de fruta Pão caseiro c/ margarina	Canja de galinha	793 Kcal; 120g Cho; 33g Ptn; 19g Lip; 482mg Ca; 7mg Fe; 30mg VitC; 154mcg VitA
3ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz c/ brócolis, feijão, filé de frango grelhado, batata sauté.	Frutinha c/ aveia	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	798 Kcal; 104g Cho; 52g Ptn; 19g Lip; 365mg Ca; 4mg Fe; 35mg VitC; 89mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta Crepioça	Arroz, feijão, Nhoque de inhame da Tia Elza ao molho de carne moída, salada de alface c/ tomate. Fruta	Leite batido c/ cereal e fruta	Canja de galinha	715 Kcal; 113g Cho; 28g Ptn; 16g Lip; 350mg Ca; 3mg Fe; 67mg VitC; 218mcg VitA
5ª Feira	Canjica	Risoto de frango, feijão, abobrinha refogada.	Suco de fruta Pão de queijo	Sopa de massinha c/ carne e legumes	777 Kcal; 109g Cho; 30g Ptn; 24g Lip; 397mg Ca; 7mg Fe; 102mg VitC; 425mcg VitA
6ª Feira	Mingau de maisena	Arroz primavera, feijão, almôndegas ao molho, quibebe de abóbora. Fruta	Suco de fruta Bolo de cenoura	Canja de galinha	776 Kcal; 105g Cho; 28g Ptn; 26g Lip; 386mg Ca; 5mg Fe; 20mg 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	



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

SETEMBRO

22 a 26

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	Vitamina de aveia c/ leite de soja Biscoito em lactose	Espaguete ao sugo, feijão, ovos cozidos, beterraba c/ espinafre. Fruta	Suco de fruta Cookie de banana c/ aveia	Canja de galinha	753 Kcal; 101g Cho; 42g Ptn; 19g Lip; 367mg Ca; 6mg Fe; 20mg VitC; 79mcg VitA
3ª Feira	Suco de fruta Aipim cozido	Arroz c/ brócolis, feijão, filé de frango grelhado, batata sauté.	Frutinha c/ aveia	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	745 Kcal; 116g Cho; 45g Ptn; 11g Lip; 157mg Ca; 5mg Fe; 109mg VitC; 293mcg VitA
4ª Feira	Suco de soja Tapioca	Arroz, feijão, Nhoque de inhame da Tia Elza ao molho de carne moída, salada de alface c/ tomate. Fruta	Suco de fruta Biscoito sem lactose	Canja de galinha	766 Kcal; 126g Cho; 27g Ptn; 16g Lip; 215mg Ca; 6mg Fe; 75mg VitC; 201mcg VitA
5ª Feira	Leite de soja batido c/ aveia Batata doce cozida	Risoto de frango, feijão, abobrinha refogada.	Suco de fruta Pão caseiro sem lactose	Sopa de massinha c/ carne e legumes	746 Kcal; 122g Cho; 32g Ptn; 13g Lip; 162mg Ca; 4mg Fe; 89mg VitC; 237mcg VitA
6ª Feira	Mingau de maisena c/ leite de soja	Arroz primavera, feijão, almôndegas ao molho, quibebe de abóbora. Fruta	Suco de soja Cookie de banana c/ aveia	Canja de galinha	788 Kcal; 110g Cho; 39g Ptn; 20g Lip; 171mg Ca; 4mg Fe; 40mg VitC; 93mcg 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

SETEMBRO/
OUTUBRO

30 a 03

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2025

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	FERIADO				
3ª Feira	Leite batido c/ fruta e cereal	Arroz, feijão, abobrinha recheada c/ carne moída, salada de acelga vinagrete. Fruta	Suco de laranja c/ cenoura Pão de queijo	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	778 Kcal; 110g Cho; 30g Ptn; 27g Lip; 428mg Ca; 8mg Fe; 39mg VitC; 1.210mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta Ovos mexidos	Arroz c/ cenoura, feijão, escalopinho de carne, couve flor gratinada.	Frutinha c/ aveia	Canja de galinha	725 Kcal; 105g Cho; 34g Ptn; 23g Lip; 356mg Ca; 9mg Fe; 60mg VitC; 639mcg VitA
5ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz, feijão, Frango Brasileiro, mix verde. Fruta	Suco de fruta Cookie de banana	Sopa de massinha c/ carne e legumes	708 Kcal; 106g Cho; 29g Ptn; 18g Lip; 221mg Ca; 3mg Fe; 62mg VitC; 282mcg VitA
6ª Feira	Vitamina de fruta c/ aveia	Arroz colorido, feijão, peixe ao molho, purê de batata. Fruta	Suco de fruta Biscoito	Canja de galinha	760 Kcal; 98g Cho; 39g Ptn; 22g Lip; 247mg Ca; 3mg Fe; 52mg VitC; 134mcg 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

SETEMBRO/
OUTUBRO

30 à 03

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	FERIADO				
3ª Feira	Leite de soja batido c/ fruta e aveia	Arroz, feijão, abobrinha recheada c/ carne moída, salada de acelga vinagrete. Fruta	Suco de laranja c/ couve Pão sem lactose	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	719 Kcal; 118g Cho; 28g Ptn; 14g Lip; 99mg Ca; 8mg Fe; 34mg VitC; 943mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta Ovos mexidos	Arroz c/ cenoura, feijão, escalopinho de carne, couve flor cozida.	Frutinha c/ aveia	Canja de galinha	725 Kcal; 105g Cho; 34g Ptn; 23g Lip; 356mg Ca; 9mg Fe; 60mg VitC; 639mcg VitA
5ª Feira	Leite de soja batido c/ fruta Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, Frango Brasileiro, mix verde. Fruta	Suco de fruta Cookie de banana	Sopa de massinha c/ carne e legumes	716 Kcal; 110g Cho; 32g Ptn; 16g Lip; 182mg Ca; 4mg Fe; 73mg VitC; 323mcg VitA
6ª Feira	Vitamina de aveia c/ leite de soja	Arroz colorido, feijão, peixe ao molho, purê de batata (sem leite).	Suco de fruta Biscoito sem lactose	Canja de galinha	702 Kcal; 105g Cho; 34g Ptn; 15g Lip; 131mg Ca; 3mg Fe; 96mg VitC; 96mcg 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	