



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	



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

OUTUBRO

06 a 10

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 e salada tricolor.	Canjica	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	755 Kcal; 133 g Cho; 22 g Ptn; 14 g Lip; 370 mg Ca; 3 mg Fe; 26 mg Vit C; 131 mcg Vit A.
3ª Feira	Suco de fruta Pão caseiro c/ margarina	Arroz c/ cenoura, feijão, rocambole de carne moída recheado c/ queijo e saladinha de alface e tomate. Fruta	Milkshake de banana	Canja de galinha	755 Kcal; 108 g Cho; 32 g Ptn; 21 g Lip; 404 mg Ca; 5 mg Fe; 20 mg Vit C; 769 mcg Vit A.
4ª Feira	Leite batido c/ cereal e fruta	Arroz carreteiro, feijão, polenta e saladinha de tomate. Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	764 Kcal; 118 g Cho; 31 g Ptn; 18 g Lip; 357 mg Ca; 9 mg Fe; 86 mg Vit C; 503 mcg Vit A.
5ª Feira	Suco de fruta Crepioça	Arroz primavera, feijão, stroganoff de frango e batata doce sauté. Fruta	iogurte c/ fruta	Canja de galinha	798 Kcal; 104 g Cho; 52 g Ptn; 19 g Lip; 365 mg Ca; 4 mg Fe; 35 mg Vit C; 89 mcg Vit A.
6ª Feira	Leite batido c/ fruta Cookie de aveia	Arroz, feijão, carne guisada, jardineira de legumes e farofinha de banana.	Suco de fruta Pão de queijo	Sopa de legumes c/ carne e legumes	739 Kcal; 109 g Cho; 31 g Ptn; 19 g Lip; 365 mg Ca; 5 mg Fe; 95 mg Vit C; 210 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 – ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE OU ALERGIA AO LEITE

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
2ª Feira	Leite de soja batido c/ fruta e aveia	Arroz, feijão, ovos mexidos e salada tricolor.	Suco de soja Biscoito sem lactose	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	716 Kcal; 119 g Cho; 29 g Ptn; 13 g Lip; 137 mg Ca; 8 mg Fe; 58 mg Vit C; 268 mcg Vit A.
3ª Feira	Suco de fruta Pão sem lactose	Arroz c/ cenoura, feijão, carne moída ao molho e saladinha de alface e tomate. Fruta	Frutinha assada c/ aveia	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.
4ª Feira	Leite de soja batido c/ fruta Biscoito sem lactose	Arroz carreteiro, feijão, polenta e saladinha de tomate. Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	712 Kcal; 111 g Cho; 31 g Ptn; 15 g Lip; 168 mg Ca; 5 mg Fe; 67 mg Vit C; 249 mcg Vit A.
5ª Feira	Suco de fruta Crepioça	Arroz primavera, feijão, frango grelhado e batata doce sauté. Fruta	Frutinha c/ aveia	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.
6ª Feira	Suco de soja Cookie de aveia	Arroz, feijão, carne guisada, jardineira de legumes e farofinha de banana.	Suco de fruta Biscoito sem lactose	Sopa de legumes c/ carne e legumes.	710 Kcal; 115 g Cho; 30 g Ptn; 14 g Lip; 162 mg Ca; 5 mg Fe; 87 mg Vit C; 150 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	Leite batido c/ cereal e fruta	Espaguete a bolonhesa, feijão, salada de vagem c/ cenoura.	Suco de fruta Biscoito	Canja de galinha	718 Kcal; 101 g Cho; 34 g Ptn; 19 g Lip; 360 mg Ca; 5 mg Fe; 25 mg Vit C; 115 mcg Vit A.
3ª Feira	Suco de fruta Crepioça	Arroz c/ cenoura, feijão, carne ensopada com batata, espinafre refogado. Fruta	Leite batido com fruta	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	775 Kcal; 91 g Cho; 42 g Ptn; 26 g Lip; 350 mg Ca; 6 mg Fe; 80 mg VitC; 327 mcg VitA.
4ª Feira	PONTO FACULTATIVO				
5ª Feira	Suco de fruta Biscoito	Arroz c/ brócolis, feijão, peixe ao molho, purê de inhame. Fruta	Frutinha c/ aveia	Sopa de massinha c/ carne e legumes	709 Kcal; 114g Cho; 44g Ptn; 8g Lip; 118mg Ca; 4mg Fe; 86mg VitC; 104mcg VitA.
6ª Feira	Canjica	Risoto de frango, feijão, mix colorido. Fruta	Suco de fruta Bolo de cenoura	Torta salgada	777 Kcal; 109g Cho; 27g Ptn; 25g Lip; 127mg Ca; 4mg Fe; 64mg VitC; 127mcg 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 de soja batido c/ fruta	Espaguete a bolonhesa, feijão, e salada de vagem c/ cenoura.	Suco de fruta Biscoito sem lactose/leite	Canja de galinha	718 Kcal; 106g Cho; 36g Ptn; 16g Lip; 122mg Ca; 7mg Fe; 20mg VitC; 112mcg VitA.
3ª Feira	Suco de fruta c/ couve Ovos mexidos	Arroz c/ cenoura, feijão, carne ensopada com batata e espinafre refogado. Fruta	Leite de soja batido c/ fruta	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	769 Kcal; 87g Cho; 53g Ptn; 22g Lip; 154mg Ca; 8mg Fe; 87mg VitC; 133mcg VitA.
4ª Feira	PONTO FACULTATIVO				
5ª Feira	Suco de fruta Biscoito sem lactose/leite	Arroz c/ brócolis, feijão, peixe ao molho e purê de inhame (sem leite). Fruta	Frutinha	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	718 Kcal; 116g Cho; 45g Ptn; 7g Lip; 345mg Ca; 4mg Fe; 86mg VitC; 141mcg VitA.
6ª Feira	Suco de soja Tapioca	Risoto de frango, feijão e mix colorido. Fruta	Suco de soja Biscoito sem lactose/leite	Canja de galinha	724 Kcal; 118g Cho; 36g Ptn; 11g Lip; 171mg Ca; 5mg Fe; 111mg VitC; 169mcg 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

OUTUBRO

20 a 24

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos – 2025

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
2ª Feira	Vitamina de fruta c/ aveia	Espaguete ao sugo, ovos cozidos, feijão e quibebe de abóbora.	Suco de fruta Biscoito	Canja de galinha	709 Kcal; 100 g Cho; 32 g Ptn; 19 g Lip; 351 mg Ca; 4 mg Fe; 22 mg Vit C; 427 mcg Vit A.
3ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz, feijão, escondidinho de batata doce c/ frango e salada de acelga vinagrete.	Frutinha c/ aveia	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	779 Kcal; 108 g Cho; 44 g Ptn; 18 g Lip; 390 mg Ca; 4 mg Fe; 71 mg Vit C; 91 mcg Vit A.
4ª Feira	Suco de fruta Crepioça	Arroz, tutu de feijão, lombinho assado, salada de alface e tomate. Fruta	Canjica	Caldinho de mandioquinha c/ carne e couve.	747 Kcal; 107 g Cho; 32 g Ptn; 20 g Lip; 357 mg Ca; 3 mg Fe; 83 mg Vit C; 38 mcg Vit A.
5ª Feira	Leite batido c/ cereal e fruta	Arroz, feijão, escalopinho de carne, farofinha de couve e cenoura.	logurte batido c/ fruta	Sopa de massinha c/ carne e legumes	761 Kcal; 120 g Cho; 31 g Ptn; 16 g Lip; 338 mg Ca; 10 mg Fe; 54 mg Vit C; 563 mcg Vit A.
6ª Feira	Suco de fruta Biscoito	Arroz c/ cenoura, feijão e abobrinha recheada c/ molho de carne moída. Fruta	Milkshake de banana	Canja de galinha	788 Kcal; 114 g Cho; 34 g Ptn; 21 g Lip; 391 mg Ca; 5 mg Fe; 35 mg Vit C; 102 mcg Vit A.

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

OUTUBRO

20 a 24

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/ fruta c/ leite de soja	Espaguete ao sugo, ovos cozidos, feijão e quibebe de abóbora.	Suco de fruta Biscoito sem lactose	Canja de galinha	726 Kcal; 105 g Cho; 34 g Ptn; 18 g Lip; 199 mg Ca; 5 mg Fe; 25 mg Vit C; 385 mcg Vit A.
3ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, escondidinho de batata doce c/ frango (sem leite) e salada de acelga vinagrete.	Frutinha	Sopa de massinha c/ carne e legumes.	704 Kcal; 99 g Cho; 48 g Ptn; 12 g Lip; 180 mg Ca; 7 mg Fe; 52 mg Vit C; 60 mcg Vit A.
4ª Feira	Suco de fruta c/ couve Crepioça	Arroz, tutu de feijão, lombinho assado, salada de alface e tomate. Fruta	Leite de soja batido c/ fruta	Caldinho de mandioquinha c/ carne e couve.	705 Kcal; 89 g Cho; 36 g Ptn; 22 g Lip; 110 mg Ca; 2 mg Fe; 83 mg Vit C; 39 mcg Vit A.
5ª Feira	Leite de soja batido c/ fruta	Arroz, feijão, escalopinho de carne, farofinha de couve e cenoura.	Frutinha	Sopa de massinha c/ carne e legumes	702 Kcal; 112 g Cho; 31 g Ptn; 13 g Lip; 156 mg Ca; 6 mg Fe; 35 mg Vit C; 308 mcg Vit A.
6ª Feira	Suco de soja Cookie de aveia	Arroz c/ cenoura, feijão e abobrinha recheada c/ molho de carne moída. Fruta	Milkshake de banana c/ leite de soja	Canja de galinha	804 Kcal; 114 g Cho; 39 g Ptn; 20 g Lip; 177 mg Ca; 7 mg Fe; 16 mg Vit C; 53 mcg Vit A.

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

OUTUBRO

29 a 31

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2025

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	RECESSO				
3ª Feira	FERIADO				
4ª Feira	Vitamina de fruta c/ aveia	Arroz, feijão, ovos mexidos, saladinha tricolor. Fruta	Suco Biscoito	Canja de galinha	729 Kcal; 106g Cho; 31g Ptn; 19g Lip; 397mg Ca; 4mg Fe; 30mg VitC; 258mcg VitA
5ª Feira	Suco de fruta Pão caseiro c/ margarina	Arroz, feijão, peixe ao molho c/ batata e cenoura.	Milkshake de fruta	Sopa de legumes c/ carne e macarrão.	711 Kcal; 104g Cho; 34g Ptn; 17g Lip; 381mg Ca; 7mg Fe; 108mg VitC; 307mcg VitA
6ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz, feijão, carne guisada c/ jardineira de legumes.	Canjica	Canja de galinha	726 Kcal; 115g Cho; 30g Ptn; 15g Lip; 477mg Ca; 5mg Fe; 36mg VitC; 293mcg 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 Vassoura
Secretaria Municipal de Educação
Coordenação de Alimentação Escolar

OUTUBRO

29 a 31

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	PONTO FACULTATIVO				
3ª Feira	FERIADO				
4ª Feira	Vitamina de aveia c/ fruta c/ leite de soja	Arroz, feijão, ovos mexidos, saladinha tricolor. Fruta	Suco Biscoito sem lactose	Canja de galinha.	746 Kcal; 123g Cho; 31g Ptn; 14g Lip; 390mg Ca; 7mg Fe; 42mg VitC; 183mcg VitA
5ª Feira	Suco de fruta Tapioca	Arroz, feijão, peixe ao molho c/ batata e cenoura.	Fruta c/ aveia	Sopa de legumes c/ carne e macarrão	722 Kcal; 118g Cho; 30g Ptn; 13g Lip; 179mg Ca; 6mg Fe; 107mg VitC; 78mcg VitA
6ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, carne guisada c/ jardineira de legumes.	Suco de fruta Cookie de aveia	Canja de galinha.	709 Kcal; 114g Cho; 30g Ptn; 14g Lip; 107mg Ca; 9mg Fe; 40mg VitC; 610mcg 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	