



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

FEVEREIRO

19 a 20

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2026					
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	RECESSO				
3ª Feira	FERIADO				
4ª Feira	RECESSO				
5ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito Fruta	Saída mais cedo		353 Kcal; 52g Cho; 10g Ptn; 10g Lip; 304mg Ca; 0,7mg Fe; 35mg VitC; 16mcg VitA	
6ª Feira	Mingau de aveia Fruta	Saída mais cedo		323 Kcal; 47g Cho; 12g Ptn; 9g Lip; 305mg Ca; 1,1mg Fe; 32mg VitC; 21mcg 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 – 2026

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz, feijão, omelete, saladinha de beterraba c/ cheiro verde.	Frutinha c/ aveia	Sopa de massinha c/ carne e legumes	729 Kcal; 109 g CH; 35 g Ptn; 16 g Lip; 396 mg Ca; 4 mg de Fe; 283 µg Vit A; 29 mg Vit C;
3ª Feira	Suco de fruta Crepioça	Arroz, feijão, Frango com batata doce ao forno, salada de acelga vinagrete. Fruta	Vitamina de fruta c/ aveia	Canja de galinha	713 Kcal; 98 g CH; 37 g Ptn; 18 g Lip; 397 mg Ca; 7 mg de Fe; 275 µg Vit A; 81 mg Vit C;
4ª Feira	Suco de fruta Cookie de aveia	Arroz, feijão Carne Brasileira, salada de tomate. Fruta	Saladinha de frutas	Sopa de massinha c/ carne desfiada e legumes	746 Kcal; 124 g CH; 26 g Ptn; 15 g Lip; 387 mg Ca; 8 mg de Fe; 1.430 µg Vit A; 43 mg Vit C;
5ª Feira	Milk shake de banana Biscoito	Arroz c/ cenoura, feijão, bolo de batata c/ carne moída. Fruta	Leite batido c/ fruta e cereal	Canja de galinha	795 Kcal; 115 g CH; 29 g Ptn; 24 g Lip; 395 mg Ca; 4 mg de Fe; 491 µg Vit A; 112 mg Vit C;
6ª Feira	Leite batido c/ fruta Pão de queijo	Arroz, feijão, lombinho de porco, salpicão de frango.	Frutinha c/ aveia	Sopa de massinha c/ carne e legumes	744 Kcal; 108 g CH; 36 g Ptn; 18 g Lip; 393 mg Ca; 5 mg de Fe; 321 µg Vit A; 80 mg Vit C;

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

MARÇO

02 a 06

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos – 2026 – 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, omelete, saladinha de beterraba c/ cheiro verde.	Frutinha c/ aveia	Sopa de massinha c/ carne e legumes	730 Kcal; 127g Cho; 32g Ptn; 10g Lip; 143mg Ca; 8mg Fe; 48mg VitC; 224mcg VitA
3ª Feira	Suco de fruta c/ couve Tapioca sem queijo	Arroz, feijão, Frango com batata doce ao forno, salada de acelga vinagrete. Fruta	Suco de soja batido c/ fruta aveia	Canja de galinha	731 Kcal; 119g Cho; 33g Ptn; 13g Lip; 191mg Ca; 11mg Fe; 105mg VitC; 211mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta c/ cenoura Cookie de aveia	Arroz, feijão Carne Brasileirinha, salada de tomate. Fruta	Saladinha de frutas	Sopa de massinha c/ carne desfiada e legumes	730 Kcal; 128g Cho; 25g Ptn; 12g Lip; 100mg Ca; 8mg Fe; 36mg VitC; 1.117mcg VitA
5ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz c/ cenoura, feijão, bolo de batata (sem leite) c/ carne moída. Fruta	Suco de fruta Bolinho de aipim	Canja de galinha	715 Kcal; 124g Cho; 21g Ptn; 14g Lip; 115mg Ca; 8mg Fe; 87mg VitC; 1.385mcg VitA
6ª Feira	Suco de fruta c/ beterraba Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, lombinho de porco, jardineira de legumes.	Frutinha c/ aveia	Sopa de massinha c/ carne e legumes	711 Kcal; 114g Cho; 34g Ptn; 12g Lip; 107mg Ca; 5mg Fe; 41mg VitC; 1.078mcg 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 - 2026

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Espaguete a bolonhesa, feijão, salada de chuchu c/ cenoura.	Frutinha (abacate) c/ leite em pó	Sopa de legumes c/ carne e macarrão.	717 Kcal; 105g Cho; 30g Ptn; 19g Lip; 385mg Ca; 4mg Fe; 27mg VitC; 293mcg VitA
3ª Feira	Suco de fruta Aipim cozido	Arroz, feijão, carne guisada c/ abóbora, espinafre refogado. Fruta	Leite batido c/ fruta Cookie de banana c/ aveia	Canja de galinha	778 Kcal; 125g Cho; 35g Ptn; 14g Li; 354mg Ca; 5mg Fe; 92mg VitC; 264mcg VitA.
4ª Feira	Leite batido c/ fruta e aveia	Arroz c/ cenoura e brócolis, feijão, filé de peixe, batata sauté. Fruta	Suco Bolo de fubá c/ maçã	Sopa de legumes c/ carne e macarrão.	764 Kcal; 117g Cho; 31g Ptn; 18g Lip; 385mg Ca; 4mg Fe; 52mg VitC; 382mcg VitA
5ª Feira	Suco de fruta Biscoito	Arroz, feijão, Frango à Caçadora, salada de couve flor c/ tomate. Fruta	Leite batido c/ fruta e cereal	Vaca atolada	714 Kcal; 109g Cho; 32g Ptn; 16g Lip; 361mg Ca; 4mg Fe;; 92mg VitC; 339mcg VitA
6ª Feira	Suco de fruta Ovos mexidos	Arroz c/ repolho, feijão, hambúrguer de carne, salada de beterraba.	Frutinha c/ aveia	Canja de galinha	760 Kcal; 98g Cho; 35g Ptn; 25g Lip; 353mg Ca; 5mg Fe; 78g VitC; 237mcg 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 – 2026 – ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE OU ALERGIA AO LEITE

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite de soja batido c/ fruta Biscoito sem lactose	Espaguete a bolonhesa, feijão, salada de chuchu c/ cenoura.	Frutinha c/ aveia	Sopa de legumes c/ carne e macarrão.	727 Kcal; 119g Cho; 29g Ptn; 14g Lip; 143mg Ca; 9mg Fe; 53mg VitC; 265mcg VitA
3ª Feira	Suco de laranja c/ cenoura Aipim cozido	Arroz, feijão, carne guisada c/ abóbora, espinafre refogado. Fruta	Suco de soja Cookie de banana c/ aveia	Canja de galinha	781 Kcal; 135g Cho; 33g Ptn; 11g Lip; 150mg Ca; 9mg Fe; 106mg VitC; 204mcg VitA.
4ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz c/ cenoura e brócolis, feijão, filé de peixe, batata sauté. Fruta	Suco de fruta Bolo de fubá c/ maçã	Sopa de legumes c/ carne e macarrão.	760 Kcal; 129g Cho; 27g Ptn; 14g Lip; 114mg Ca; 7mg Fe; 61mg VitC; 264mcg VitA
5ª Feira	Suco de fruta c/ couve Cookie de aveia	Arroz, feijão, Frango à caçadora, salada de couve flor c/ tomate. Fruta	Leite de soja batido c/ fruta	Vaca atolada.	7666 Kcal; 130g Cho; 33g Ptn; 13g Lip; 140mg Ca; 7mg Fe; 105mg VitC; 339mcg VitA
6ª Feira	Suco de soja Ovos mexidos	Arroz c/ repolho, feijão, hambúrguer de carne, salada de beterraba.	Frutinha c/ aveia	Canja de galinha	701 Kcal; 114g Cho; 34g Ptn; 11g Lip; 152mg Ca; 5mg Fe; 96g VitC; 177mcg 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 – 2026

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite batido c/ fruta e cereal	Arroz, feijão, polenta ao molho de carne moída, abóbora sauté. Fruta	Suco de fruta Biscoito	Canja de galinha	784 Kcal; 96g Cho; 45g Ptn; 23g Lip; 471mg Ca; 8mg Fe; 109mg VitC; 27mcg VitA
3ª Feira	Suco de fruta Cookie de aveia	Risoto de frango c/ cenoura e abobrinha, feijão, saladinha de alface c/ tomate.	Leite batido c/ fruta e aveia	Sopa de legumes c/ carne e macarrão	737 Kcal; 102g Cho; 38g Ptn; 19g Lip; 390mg Ca; 4mg Fe; 107mg VitC; 30mcg VitA
4ª Feira	Milk Shake de abacate	Arroz c/ cenoura, feijão, lombinho assado, farofa de ovos e banana. Fruta	Suco de fruta Pão de queijo	Creme de abóbora c/ frango e macarrão.	795 Kcal; 76g Cho; 37g Ptn; 37g Lip; 383mg Ca; 3mg Fe; 96mg VitC; 22mcg VitA
5ª Feira	Suco de fruta Crepioça	Arroz, feijão, carne ensopada c/ batata, salada de vagem c/ cenoura.	Leite batido c/ cereal	Sopa de legumes e carne e massinha	748 Kcal; 96g Cho; 47g Ptn; 19g Lip; 441mg Ca; 7mg Fe; 90mg VitC; 36mcg VitA
6ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz c/ repolho, feijão, escalopinho de carne, purê de batata baroa. Fruta	Suco de fruta Pão caseiro c/ margarina	Canja de galinha	772 Kcal; 108g Cho; 42g Ptn; 18g Lip; 369mg ca; 5mg Fe; 59mg VitC; 73mcg 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 – 2026 – 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, polenta ao molho de carne moída, abóbora sauté. Fruta	Suco de fruta Biscoito sem lactose	Canja de galinha	763 Kcal; 100g Cho; 47g Ptn; 18g Lip; 175mg Ca; 9mg Fe; 34mg VitC; 89mcg VitA
3ª Feira	Suco de fruta Cookie de aveia	Risoto de frango c/ cenoura e abobrinha, feijão, saladinha de alface c/ tomate.	Suco de soja batido c/ fruta e aveia	Sopa de legumes c/ carne e macarrão	759 Kcal; 114g Cho; 41g Ptn; 15g Lip; 170mg Ca; 7mg Fe; 41mg VitC; 95mcg VitA.
4ª Feira	Milk Shake (leite de soja) de abacate	Arroz c/ cenoura, feijão, lombinho assado, farofa de ovos e banana. Fruta	Suco de fruta Pão caseiro sem leite	Creme de abóbora c/ frango e macarrão.	774 Kcal; 85g Cho; 40g Ptn; 29g Lip; 171mg Ca; 6mg Fe; 23mg VitC; 60mcg VitA
5ª Feira	Suco de fruta Crepioça	Arroz, feijão, carne ensopada c/ batata, salada de vagem c/ cenoura.	Leite de soja batido c/ fruta e aveia	Sopa de legumes e carne e massinha	746 Kcal; 108g Cho; 45g Ptn; 14g Lip; 131mg Ca; 7mg Fe; 47mg VitC; 70mcg VitA
6ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz c/ repolho, feijão, escalopinho de carne, purê de batata baroa (sem leite). Fruta	Suco de fruta Pão caseiro sem leite	Canja de galinha	747 Kcal; 105g Cho; 44g Ptn; 16g Lip; 152mg Ca; 6mg Fe; 62g VitC; 46mcg 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 – 2026

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito c/ queijo	Espaguete a bolonhesa, feijão, salada girassol. Fruta	Suco de fruta Cookie aveia	Sopa de massinha c/ carne e legumes	738 Kcal; 102 g Cho; 34 g Ptn; 21 g Lip; 376 mg Ca; 5 mg de Fe; 102 µg Vit A; 40 mg Vit C;
3ª Feira	Milk shake de banana	Arroz, feijão, frango guisado, farofinha de banana, salada de acelga vinagrete. Fruta	Salada de frutas	Canja de galinha	770 Kcal; 111 g Cho; 43 g Ptn; 16 g Lip 232 mg Ca; 3 mg de Fe; 84 µg Vit A; 38 mg Vit C;
4ª Feira	Suco de fruta Biscoito c/ queijo	Arroz colorido, feijão, lombinho assado, purê brasuca. Fruta	Vitamina de fruta c/ aveia	Sopa de massinha c/ carne desfiada e legumes	796 Kcal; 100 g Cho; 35 g Ptn; 28 g Lip; 384 mg Ca; 4 mg de Fe; 162 µg Vit A; 35 mg Vit C;
5ª Feira	Leite batido c/ fruta e cereal	Arroz c/ brócolis, feijão, escalopinho de carne, batata sauté.	Suco de fruta Pão de queijo	Canja de galinha	711 Kcal; 85 g Cho; 44 g Ptn; 21 g Lip; 212 mg Ca; 5 mg de Fe; 86 µg Vit A; 20 mg Vit C;
6ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito de amido de milho	Galinhada com milho, feijão, mix colorido. Fruta	Suco de fruta Pão caseiro c/ margarina	Sopa de massinha c/ carne desfiada e legumes	776 Kcal; 90 g Cho; 37 g Ptn; 29 g Lip; 236 mg Ca; 4 mg de Fe; 96 µg Vit A; 22 mg Vit C;

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

MARÇO

23 a 27

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos – 2026 – ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE OU ALERGIA AO LEITE

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite de soja batido c/ fruta Biscoito sem lactose	Espaguete a bolonhesa, feijão, salada girassol. Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia	Sopa de massinha c/ carne e legumes	728 Kcal; 102 g Cho; 34 g Ptn; 16 g Lip; 356 mg Ca; 5 mg de Fe; 99 µg Vit A; 39 mg Vit C;
3ª Feira	Milk Shake de banana com leite de soja	Arroz, feijão, frango guisado, farofinha de banana, salada de acelga vinagrete. Fruta	Salada de frutas	Canja de galinha	750 Kcal; 106 g Cho; 40 g Ptn; 18 g Lip 225 mg Ca; 3 mg de Fe; 84 µg Vit A; 38 mg Vit C;
4ª Feira	Suco de fruta Pão caseiro se lactose	Arroz colorido, feijão, lombinho assado, purê brasuca. Fruta	Vitamina de fruta c/ leite de soja e aveia	Sopa de massinha c/ carne desfiada e legumes	788 Kcal; 102 g Cho; 35 g Ptn; 28 g Lip; 378 mg Ca; 4 mg de Fe; 162 µg Vit A; 35 mg Vit C;
5ª Feira	Suco de soja batido c/ fruta	Arroz c/ brócolis, feijão, escalopinho de carne, batata sauté.	Suco de fruta Crepioça sem queijo	Canja de galinha	705 Kcal; 89 g Cho; 44 g Ptn; 21 g Lip; 210 mg Ca; 5 mg de Fe; 86 µg Vit A; 20 mg Vit C;
6ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Galinhada com milho, feijão, mix colorido. Fruta	Suco de fruta Pão caseiro sem lactose	Sopa de massinha c/ carne desfiada e legumes	766 Kcal; 90 g Cho; 37 g Ptn; 28 g Lip; 229 mg Ca; 4 mg de Fe; 96 µg Vit A; 22 mg Vit C;

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 -2026					
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito com queijo	Arroz, feijão, omelete de legumes, cenoura sauté.	logurte c/ fruta	Canja de galinha	734 Kcal; 83 g Cho; 34 g Ptn; 28 g Lip; 357 mg Ca; 3 mg Fe; 16 mg Vit C; 229 mcg Vit A
3ª Feira	Suco de fruta Bolacha de tapioca	Arroz c/ brócolis, feijão, frango guisado, purê de inhame. Fruta	Leite batido c/ fruta e cereal	Sopa de legumes c/ carne e massinha	7779 Kcal; 114 g Cho; 40 g Ptn; 14 g Lip; 257 mg Ca; 5 mg Fe; 40 mg Vit C; 134 mcg Vit A
4ª Feira	Leite batido c/ fruta Cookie de aveia	Arroz, feijão, carne de panela, salada de couve flor c/ tomate Fruta	Frutinha c/ aveia	Cozido mineiro	731 Kcal; 85 g Cho; 48 g Ptn; 21 g Lip; 216 mg Ca; 5 mg Fe; 18 mg Vit C; 366 mcg Vit A
5ª Feira	RECESSO				
6ª Feira	FERIADO				

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

MARÇO/ ABRIL

30 a 01

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2026 – ESPECIAL PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE OU ALERGIA AO LEITE

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite de soja batido c/ fruta Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, omelete de legumes, cenoura sauté.	Frutinha c/ aveia	Canja de galinha	713 Kcal; 109 g Cho; 30 g Ptn; 17 g Lip; 158 mg Ca; 5 mg Fe; 25 mg Vit C; 165 mcg Vit A
3ª Feira	Suco de fruta Ovos mexidos	Arroz c/ brócolis, feijão, frango guisado, purê de inhame. Fruta	Suco de soja Biscoito sem lactose	Sopa de legumes c/ carne e massinha	762 Kcal; 98 g Cho; 54 g Ptn; 16 g Lip; 172 mg Ca; 6 mg Fe; 30 mg Vit C; 165 mcg Vit A
4ª Feira	Suco de soja Cookie de aveia	Arroz, feijão, carne de panela, salada de couve flor c/ tomate Fruta	Suco de fruta Tapioca	Cozido mineiro	795 Kcal; 104 g Cho; 49 g Ptn; 20 g Lip; 129 mg Ca; 6 mg Fe; 31 mg Vit C; 371 mcg Vit A
5ª Feira	RECESSO				
6ª Feira	FERIADO				

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	