



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 02

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	



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

ABRIL

06 à 10

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2026

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Mingau de maizena	Macarrão verde, molho a bolonhesa, feijão e cenoura sauté. Fruta	Frutinha assada c/ canela	Sopa de massinha	765 Kcal; 102 g Cho; 40 g Ptn; 21 g Lip; 366 mg Ca; 5 mg Fe; 32 mg VitC; 200 mcg VitA
3ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz, feijão, aipim recheado com frango e legumes e salada de alface c/ tomate.	Suco de fruta Cookie de aveia	Creme de abóbora com frango	904 Kcal; 117 g Cho; 57 g Ptn; 22 g Lip; 249 mg Ca; 5 mg Fe; 30 mg VitC; 105 mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta Pão de ervas c/ iogurte	Arroz, feijão, carne moída ao molho nutritivo e quibebe de abóbora. Fruta	Frutinha	Canja de galinha	794 Kcal; 128 g Cho; 35 g Ptn; 15 g Lip; 146 mg Ca; 6 mg Fe; 54 mg VitC; 89 mcg VitA
5ª Feira	Vitamina de fruta	Arroz, feijão, lombinho assado e salpicão de frango.	Bolinho de aipim	Sopa de feijão com carne	803 Kcal; 104 g Cho; 41 g Ptn; 24 g Lip; 332 mg Ca; 4 mg Fe; 19 mg VitC; 138 mcg VitA
6ª Feira	Suco de fruta Crepioça	Arroz c/ cenoura, feijão, carne de panela e salada girassol. Fruta	Leite batido c/ fruta e cereal	Polenta ao molho de carne moída	936 Kcal; 128 g Cho; 48 g Ptn; 25 g Lip; 286 mg Ca; 6 mg Fe; 36 mg VitC; 122mcg 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

ABRIL

06 à 10

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 Biscoito sem lactose	Macarrão verde, molho a bolonhesa, feijão e cenoura sauté. Fruta	Frutinha assada c/ canela	Sopa de massinha	769 Kcal; 100 g Cho; 45 g Ptn; 19 g Lip; 356 mg Ca; 5 mg Fe; 30 mg VitC; 198 mcg VitA
3ª Feira	Leite de soja batido c/ fruta	Arroz, feijão, aipim recheado com frango e legumes e salada de alface c/ tomate.	Suco de fruta Cookie de aveia	Creme de abóbora com frango	888 Kcal; 106 g Cho; 59 g Ptn; 21 g Lip; 249 mg Ca; 5 mg Fe; 31 mg VitC; 104 mcg VitA
4ª Feira	Suco de soja Aipim cozido	Arroz, feijão, carne moída ao molho nutritivo e quibebe de abóbora. Fruta	Frutinha	Canja de galinha	791 Kcal; 125 g Cho; 39 g Ptn; 15 g Lip; 146 mg Ca; 6 mg Fe; 55 mg VitC; 92 mcg VitA
5ª Feira	Vitamina de fruta (leite de soja)	Arroz, feijão, lombinho assado e salpicão de frango.	Bolinho de aipim	Sopa de feijão com carne	800 Kcal; 102 g Cho; 43 g Ptn; 22 g Lip; 330 mg Ca; 4 mg Fe; 19 mg VitC; 138 mcg VitA
6ª Feira	Suco de fruta Tapioca	Arroz c/ cenoura, feijão, carne de panela e salada girassol. Fruta	Suco de soja Biscoito sem lactose	Polenta ao molho de carne moída	929 Kcal; 120 g Cho; 23 g Ptn; 20 g Lip; 281 mg ca; 6 mg Fe; 29 mg VitC; 117 mcg VitA

**Obs.: Crianças menores de 3 anos não adicionar açúcar nas preparações.
Alunos com Intolerância a lactose ou alergia ao leite não adicionar o queijo**

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

ABRIL

13 à 17

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2026

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Vitamina de aveia com fruta	Arroz, feijão, ovos mexidos c/ cheiro verde e salada de beterraba. Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia	Canja de galinha	743 Kcal; 105 g Cho; 28 g Ptn; 23 g Lip; 254 mg Ca; 4 mg Fe; 27 mg VitC; 141 mcg VitA
3ª Feira	Suco de fruta Panqueca de banana	Galinhada com milho, feijão e couve-flor gratinada.	Frutinha	Sopa de massinha com legumes	776 Kcal; 85 g Cho; 47 g Ptn; 26 g Lip; 221 mg Ca; 5 mg Fe; 33 mg VitC; 175 mcg VitA
4ª Feira	logurte com fruta	Arroz, feijão, quibe assado e salada alface com tomate. Fruta	Creme de banana com aveia	Sopa de feijão	734 Kcal; 83 g Cho; 40 g Ptn; 26 g Lip; 451 mg Ca; 4 mg Fe; 16 mg VitC; 69 mcg VitA
5ª Feira	Suco de fruta Bolo de limão	Arroz de carreteiro, feijão, farofa de couve e batata doce corada.	Arroz doce	Cozido mineiro	764 Kcal; 117 g Cho; 31 g Ptn; 18 g Lip; 385 mg Ca; 4 mg Fe; 52 mg VitC; 382 mcg VitA
6ª Feira	Leite batido com cereal Biscoito	Arroz, feijão, stroganofinho de carne e batata sauté Fruta	Frutinha com aveia	Sopa de legumes com massinha	714 Kcal; 109 g Cho; 32 g Ptn; 16 g Lip; 361 mg Ca; 4 mg Fe;; 92 mg VitC; 339 mcg 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

ABRIL

13 à 17

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	Vitamina de aveia c/ fruta (leite de soja)	Arroz, feijão, ovos mexidos c/ cheiro verde e salada de beterraba. Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia	Canja de galinha	733 Kcal; 106 g Cho; 29 g Ptn; 21g Lip; 139 mg Ca; 5 mg Fe; 27 mg VitC; 125 mcg VitA
3ª Feira	Suco de fruta Panqueca de banana	Galinhada com milho, feijão e couve-flor gratinada.	Frutinha	Sopa de massinha com legumes	776 Kcal; 85 g Cho; 47 g Ptn; 26 g Lip; 221 mg Ca; 5 mg Fe; 33 mg VitC; 175 mcg VitA
4ª Feira	Suco de soja Banana c/ aveia	Arroz, feijão, quibe assado e salada alface com tomate. Fruta	Creme de banana com aveia	Sopa de feijão	796 Kcal; 101 g Cho; 42 g Ptn; 24 g Lip; 265 mg Ca; 6 mg Fe; 16 mg VitC; 69 mcg VitA
5ª Feira	Suco de fruta Bolo de limão	Arroz de carreteiro, feijão, farofa de couve e batata doce corada.	Suco de soja Cookie de aveia	Cozido mineiro	766 Kcal; 130 g Cho; 33 g Ptn; 13 g Lip; 140mg Ca; 7mg Fe; 105mg VitC; 339mcg VitA
6ª Feira	Leite de soja batido com cereal	Arroz, feijão, stroganofinho de carne e batata sauté Fruta	Frutinha com aveia	Sopa de legumes com massinha	727 Kcal; 119 g Cho; 29g Ptn; 14g Lip; 143mg Ca; 9mg Fe; 53mg VitC; 265mcg VitA

**Obs.: Crianças menores de 3 anos não adicionar açúcar nas preparações.
Alunos com Intolerância a lactose ou alergia ao leite não adicionar o queijo**

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

ABRIL

20 a 24

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2026					
DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite batido c/ fruta Biscoito	Arroz, feijão, Torta de legumes. Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia	Canja de galinha	779 Kcal; 108g Cho; 33g Ptn; 23g Lip; 260mg Ca; 8mg Fe; 85mg VitC; 4.370mcg VitA
3ª Feira	FERIADO				
4ª Feira	Mingau de maisena	Arroz colorido, feijão, carne guisada, quibebe de abóbora.	iogurte batido c/ fruta	Sopa de massinha c/ carne desfiada e legumes	724 Kcal; 111g Cho; 31g Ptn; 17g Lip; 319mg Ca; 9mg Fe; 56mg VitC; 488mcg VitA
5ª Feira	FERIADO				
6ª Feira	RECESSO				

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

ABRIL

20 a 24

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 Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, Torta de legumes. Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia	Canja de galinha	720 Kcal; 125g Cho; 25g Ptn; 13g Lip; 109mg Ca; 7mg Fe; 112mg VitC; 135mcg VitA
3ª Feira	FERIADO				
4ª Feira	Salada de frutas c/ aveia	Arroz colorido, feijão, carne guisada, quibebe de abóbora.	Frutinha cozida c/ aveia	Sopa de massinha c/ carne desfiada e legumes	745 Kcal; 110g Cho; 34g Ptn; 18g Lip; 306mg Ca; 7mg Fe; 71mg VitC; 238mcg VitA
5ª Feira	FERIADO				
6ª Feira	RECESSO				

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	