



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

ABRIL/MAIO

27 á 01

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2026

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Mingau de aveia	Espaguete a bolonhesa, feijão, saladinha bicolor. Fruta	Suco de fruta Biscoito c/ queijo	Canja de galinha	717 Kcal; 107g Cho; 38g Ptn; 21g Lip; 360mg Ca; 4mg Fe; 14mg VitC; 179mcg VitA
3ª Feira	Suco de fruta Cookie de aveia	Arroz, feijão, frango a caçadora e vagem. Fruta	Leite batido com fruta e cereal	Creme de abóbora	776 Kcal; 110g Cho; 26g Ptn; 22g Lip; 309mg Ca; 3mg Fe; 22mg VitC; 1.256mcg VitA
4ª Feira	Leite batido com fruta Biscoito	Arroz primavera, feijão, abobrinhas recheadas com molho de carne.	logurte c/ fruta	Sopa de massinha com carne desfiada	777 Kcal; 102g Cho; 38g Ptn; 24g Lip; 380mg Ca; 4mg Fe; 13mg VitC; 1.546mcg VitA
5ª Feira	Suco de fruta Aipim cozido c/ queijo	Arroz, feijão, quibe de abóbora, salada de alface e tomate. Fruta	Suco de fruta Bolo de fubá	Sopa de legumes c/ carne e macarrão.	737 Kcal; 97g Cho; 40g Ptn; 20g Lip; 308mg Ca; 9mg Fe; 39mg VitC; 382mcg VitA
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/MAIO

27 à 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	Suco de soja Biscoito sem lactose	Espaguete a bolonhesa, feijão, saladinha bicolor. Fruta	Frutinha assada com canela	Canja de galinha	727 Kcal; 102g Cho; 36g Ptn; 18g Lip; 150mg Ca; 4mg Fe; 10mg VitC; 115mcg VitA
3ª Feira	Suco de fruta Cookie de aveia	Arroz, feijão, frango a caçadora e vagem. Fruta	Leite de soja batido com fruta e cereal	Creme de abóbora	715 Kcal; 113g Cho; 26g Ptn; 17g Lip; 126mg Ca; 4mg Fe; 23mg VitC; 1.221mcg VitA
4ª Feira	Leite de soja batido com fruta e aveia	Arroz primavera, feijão, abobrinhas recheadas com molho de carne.	Frutinha com aveia	Sopa de massinha com carne desfiada	707 Kcal; 103g Cho; 31g Ptn; 18g Lip; 135mg Ca; 4mg Fe; 16mg VitC; 1.546mcg VitA
5ª Feira	Suco de fruta Aipim cozido	Arroz, feijão, quibe de abóbora, salada de alface e tomate. Fruta	Suco de soja Cookie de aveia	Sopa de legumes c/ carne e macarrão.	713 Kcal; 111g Cho; 32g Ptn; 15g Lip; 139mg Ca; 8mg Fe; 32mg VitC; 110mcg VitA
6ª Feira	FERIADO				

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

MAIO

04 a 08

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2026

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Mingau de maisena	Arroz colorido, feijão, ovos mexidos, chuchu refogado c/ cheiro verde. Fruta	Suco de fruta Biscoito c/ queijo	Caldo verde de batata c/ carne e couve	758 Kcal; 93g Cho; 35g Ptn; 27g Lip; 401mg Ca; 3mg Fe; 60mg VitC; 200mcg VitA
3ª Feira	Leite batido c/ cereal e fruta	Arroz c/ cenoura, feijão, escalopinho de carne, salada de acelga vinagrete. Fruta	Suco de fruta Bolo de laranja	Sopa de legumes c/ carne	774 Kcal; 106 g Cho; 32 g Ptn; 24 g Lip; 389 mg Ca; 7 mg Fe; 95 mg VitC; 385 mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta Crepioça	Arroz c/ brócolis, feijão, filé de frango ensopado c/ cenoura. Fruta	logurte c/ fruta	Canja de galinha	713 Kcal; 105g Cho; 30g Ptn; 18g Lip; 369mg Ca; 3mg Fe; 32mg VitC; 369mcg VitA
5ª Feira	Suco de fruta Biscoito c/ queijo	Arroz c/ vagem, feijão, lombinho de porco assado, batata sauté.	Arroz doce	Sopa de legumes c/ carne	747 Kcal; 78 g Cho; 39 g Ptn; 30 g Lip; 313 mg Ca; 3 mg Fe; 25 mg VitC; 96 mcg VitA
6ª Feira	Mingau de aveia c/ banana	Arroz, feijão, carne guisada, jardineira de legumes. Fruta	logurte c/ fruta	Canja de galinha	784 Kcal; 110g Cho; 38g Ptn; 21g Lip; 380mg Ca; 5mg Fe; 49mg VitC; 379mcg 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

MAIO

04 a 08

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 colorido, feijão, ovos mexidos, chuchu refogado c/ cheiro verde. Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia	Caldo verde de batata c/ carne e couve	707 Kcal; 94 g Cho; 34 g Ptn; 21 g Lip; 204 mg Ca; 5 mg Fe; 62 mg VitC; 113 mcg VitA
3ª Feira	Suco de soja Aipim cozido	Arroz c/ cenoura, feijão, escalopinho de carne, salada de acelga vinagrete. Fruta	Suco de fruta Bolo de laranja	Sopa de legumes c/ carne	723 Kcal; 108 g Cho; 33 g Ptn; 17 g Lip; 162 mg Ca; 4 mg Fe; 85 mg VitC; 108 mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta Crepioça sem queijo	Arroz c/ brócolis, feijão, filé de frango ensopado c/ cenoura. Fruta	Frutinha c/ aveia	Polenta ao molho de carne moída	771 Kcal; 144 g Cho; 26 g Ptn; 9 g Lip; 112 mg Ca; 7 mg Fe; 113 mg VitC; 284 mcg VitA
5ª Feira	Suco de laranja c/ cenoura Biscoito sem lactose	Arroz c/ vagem, feijão, lombinho de porco assado, batata sauté.	Fruta assada ou cozida	Sopa de legumes c/ carne	700 Kcal; 87 g Cho; 33 g Ptn; 23 g Lip; 105 mg Ca; 3 mg Fe; 34 mg VitC; 109 mcg VitA
6ª Feira	Suco de soja batido c/ fruta Cookie de aveia	Arroz, feijão, carne guisada, jardineira de legumes. Fruta	Frutinha c/ aveia	Sopa de legumes c/ carne e macarrão.	745 Kcal; 110 g Cho; 34 g Ptn; 18 g Lip; 306 mg Ca; 7 mg Fe; 71 mg VitC; 238 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	



CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2026

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Mingau de cereais com fruta	Espaguete à bolonhesa, feijão, salada girassol. Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia	Sopa de abóbora com carne e macarrão	714 Kcal; 102 g Cho; 28 g Ptn; 21 g Lip; 357 mg Ca; 4 mg Fe; 93 mg VitC; 213 mcg VitA
3ª Feira	Mingau de aveia com fruta	Arroz, feijão, vaca atolada, salada de alface c/ tomate.	logurte batido com fruta	Canja de galinha	721 Kcal; 101 g Cho; 34 g Ptn; 19 g Lip; 350 mg Ca; 3 mg Fe; 31 mg VitC; 321 mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta Biscoito	Arroz c/ couve, feijão, filé de frango grelhado, purê de inhame. Fruta	Leite batido com fruta	Sopa de legumes com carne	727 Kcal; 100 g Cho; 45 g Ptn; 14 g Lip; 133 mg Ca; 5 mg Fe; 31 mg VitC; 104 mcg VitA
5ª Feira	Mingau maisena	Risoto de carne com cenoura e abobrinha, feijão, saladinha de tomate.	Frutinha cozida com aveia	Canja de galinha	724 Kcal; 111 g Cho; 31 g Ptn; 17 g Lip; 319 mg Ca; 9 mg Fe; 56 mg VitC; 488 mcg VitA
6ª Feira	Suco de fruta Ovos mexidos	Arroz, feijão, frango brasileiro, farofa de banana e cenoura. Fruta	logurte batido com fruta	Sopa de legumes com carne	763 Kcal; 108 g Cho; 32 g Ptn; 22 g Lip; 353 mg Ca; 4 mg Fe; 54 mg VitC; 245 mcg VitA

Obs.: Crianças menores de 3 anos não adicionar açúcar nas preparações.

CARDÁPIO SUJEITO A 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

MAIO

11 à 15

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 Fruta	Espaguete à bolonhesa, feijão, salada girassol. Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia	Sopa de abóbora com carne e macarrão	720 Kcal; 125g Cho; 25g Ptn; 13g Lip; 109mg Ca; 7mg Fe; 112mg VitC; 135mcg VitA
3ª Feira	Mingau de aveia com fruta	Arroz, feijão, vaca atolada, salada de alface c/ tomate.	Frutinha assada com canela	Canja de galinha	776 Kcal; 124g Cho; 30g Ptn; 17g Lip; 107mg Ca; 7mg Fe; 77mg VitC; 194mcg VitA
4ª Feira	Suco de laranja com couve Biscoito sem lactose	Arroz c/ couve, feijão, filé de frango grelhado, purê de inhame. (sem leite) Fruta	Suco de soja batido com fruta	Sopa de legumes com carne	722 Kcal; 102 g Cho; 44 g Ptn; 14 g Lip; 135 mg Ca; 5 mg Fe; 46 mg VitC; 122 mcg VitA
5ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Risoto de carne com cenoura e abobrinha, feijão, saladinha de tomate.	Frutinha cozida com aveia	Canja de galinha	705 Kcal; 111g Cho; 30g Ptn; 15g Lip; 83mg Ca; 8mg Fe; 119mg VitC; 47mcg VitA
6ª Feira	Vitamina de aveia com suco de soja	Arroz, feijão, frango brasileiro, farofa de banana e cenoura. Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia	Sopa de legumes com carne	774 Kcal; 95g Cho; 39g Ptn; 26g Lip; 135mg Ca; 7mg Fe; 58mg VitC; 193mcg VitA

Obs.: Crianças menores de 3 anos não adicionar açúcar nas preparações.

Cardápio sujeito a 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

MAIO

18 à 22

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2025

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Creme de banana com aveia	Arroz, feijão, omelete de forno e salada de beterraba. Fruta	Suco de fruta Biscoito	Sopa de aipim com carne.	753 Kcal; 107g Cho; 35g Ptn; 20g Lip; 375mg Ca; 5mg Fe; 15mg VitC; 829mcg VitA
3ª Feira	Leite batido com fruta Biscoito	Arroz, feijão, carne guisada, couve flor gratinada. Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia	Canja de galinha.	762 Kcal; 87 g Cho; 45 g Ptn; 25 g Lip; 353 mg Ca; 4 mg Fe; 33 mg VitC; 76 mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta Bolacha de tapioca	Arroz, feijão, lombinho de porco assado, farofa de couve e salada de tomate. Fruta	Canjica	Sopa de legumes com carne e macarrão	711 Kcal; 104g Cho; 36g Ptn; 16g Lip; 361mg Ca; 9mg Fe; 107mg VitC; 426mcg VitA
5ª Feira	Mingau de maisena	Arroz, feijão, hambúrguer de carne moída, salada refrescante.	Suco de fruta Biscoito	Cozido mineiro	756 Kcal; 101g Cho; 34g Ptn; 23g Lip; 355mg Ca; 5mg Fe; 74g VitC; 270mcg VitA
6ª Feira	Suco de fruta Cookie de aveia	Arroz c/ cenoura, feijão, Estrogonofe de frango, batata sauté. Fruta	Vitamina de aveia c/ fruta	Sopa de legumes com carne e macarrão	756 Kcal; 111g Cho; 32g Ptn; 20g Lip; 358mg Ca; 4mg Fe; 36mg VitC; 1.241mcg VitA

Obs.: Crianças menores de 3 anos não adicionar açúcar nas preparações.

Cardápio sujeito a 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

MAIO

18 à 22

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	Creme de banana com leite de soja	Arroz, feijão, omelete de forno e salada de beterraba. Fruta	Suco de fruta Biscoito	Sopa de aipim com carne.	733 Kcal; 113g Cho; 34g Ptn; 15g Lip; 160mg Ca; 5mg Fe; 17mg VitC; 1.204mcg VitA
3ª Feira	Leite de soja batido Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, carne guisada, couve flor gratinada. Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia	Canja de galinha.	752 Kcal; 88 g Cho; 46 g Ptn; 23 g Lip; 238 mg Ca; 6 mg Fe; 33 mg VitC; 60 mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta Bolacha de tapioca	Arroz, feijão, lombinho de porco assado, farofa de couve e salada de tomate. Fruta	Frutinha c/ aveia	Sopa de legumes com carne e macarrão	717 Kcal; 104g Cho; 36g Ptn; 16g Lip; 331mg Ca; 9mg Fe; 81mg VitC; 228mcg VitA
5ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, hambúrguer de carne moída, salada refrescante.	Suco de fruta Biscoito	Cozido mineiro	758 Kcal; 101g Cho; 33g Ptn; 24g Lip; 307mg ca; 5mg Fe; 75mg VitC; 274mcg VitA
6ª Feira	Suco de fruta Cookie de aveia	Arroz c/ cenoura, feijão, Estrogonofe de frango, batata sauté. Fruta	Vitamina com leite de soja e aveia	Sopa de legumes com carne e macarrão	711 Kcal; 120g Cho; 28g Ptn; 13g Lip; 87mg Ca; 7mg Fe; 106mg VitC; 174mcg VitA

Obs.: Crianças menores de 3 anos não adicionar açúcar nas preparações.
Não adicionar queijo as preparações devido a intolerância à lactose.

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	Mingau de maisena	Arroz colorido, feijão, ovos mexidos, chuchu refogado. Fruta	Suco de fruta Biscoito com queijo	Caldo verde de batata com carne e couve	758 Kcal; 93g Cho; 35g Ptn; 27g Lip; 401mg Ca; 3mg Fe; 60mg VitC; 200mcg VitA
3ª Feira	Leite batido com cereal e fruta	Arroz, feijão, escalopinho de carne, salada de acelga vinagrete. Fruta	Suco de fruta Bolo de laranja	Sopa de legumes com carne	774 Kcal; 106g Cho; 32g Ptn; 24g Lip; 389mg Ca; 7mg Fe; 95mg VitC; 385mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta Crepioça	Arroz com brócolis, feijão, frango à caçadora. Fruta	logurte com fruta	Canja de galinha	713 Kcal; 105g Cho; 30g Ptn; 18g Lip; 369mg Ca; 3mg Fe; 32mg VitC; 369mcg VitA
5ª Feira	Suco de fruta Biscoito com queijo	Arroz, feijão, quibe de forno, batata sauté.	Arroz doce	Sopa de legumes com carne	729 Kcal; 96g Cho; 35g Ptn; 22g Lip; 353mg Ca; 7mg Fe; 100mg VitC; 129mcg VitA
6ª Feira	Mingau de aveia com banana	Arroz, feijão, carne guisada, jardineira de legumes. Fruta	logurte com fruta	Canja de galinha	784 Kcal; 110g Cho; 38g Ptn; 21g Lip; 380mg Ca; 5mg Fe; 49mg VitC; 379mcg 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

MAIO

25 à 29

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 colorido, feijão, ovos mexidos, chuchu refogadinho. Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia	Caldo verde de batata com carne e couve	707 Kcal; 94g Cho; 34g Ptn; 21g Lip; 204mg Ca; 5mg Fe; 62mg VitC; 113mcg VitA
3ª Feira	Suco de soja Aipim cozido	Arroz, feijão, escalopinho de carne, salada de acelga vinagrete. Fruta	Suco de fruta Bolo de laranja	Sopa de legumes com carne	723 Kcal; 108g Cho; 33g Ptn; 17g Lip; 162mg Ca; 4mg Fe; 85mg VitC; 1.008mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta Crepioça sem queijo	Arroz com brócolis, feijão, frango à caçadora. Fruta	Frutinha com aveia	Canja de galinha	771 Kcal; 144g Cho; 26g Ptn; 9g Lip; 112mg Ca; 7mg Fe; 113mg VitC; 284mcg VitA
5ª Feira	Suco de fruta Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, quibe de forno, batata sauté.	Suco de soja Bolinho de aipim	Sopa de legumes com carne	711 Kcal; 120g Cho; 27g Ptn; 12g Lip; 121mg Ca; 5mg Fe; 35mg VitC; 282mcg VitA
6ª Feira	Suco de soja batido Cookie de aveia	Arroz, feijão, carne guisada, jardineira de legumes. Fruta	Frutinha com aveia	Canja de galinha	745 Kcal; 110g Cho; 34g Ptn; 18g Lip; 306mg Ca; 7mg Fe; 71mg VitC; 238mcg 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	