



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

JUNHO/JULHO

29 a 03

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos – 2026

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
2ª Feira	Mingau de aveia	Arroz, feijão, carne moída e salada bicolor.	Suco de fruta Biscoito	Canja de galinha	720 Kcal; 102 g Cho; 32 g Ptn; 19 g Lip; 439 mg Ca; 5 mg Fe; 22 mg Vit. C; 144 mcg Vit. A.
3ª Feira	Leite batido com fruta e aveia	Espaguete ao molho branco com frango, feijão, brócolis cozido e salada girassol. Fruta	Suco de fruta Bolinho de aipim	Sopa de legumes com carne e macarrão.	739 Kcal; 110 g Cho; 33 g Ptn; 18 g Lip; 379 mg Ca; 5 mg Fe; 35 mg Vit. C; 177 mcg Vit. A.
4ª Feira	Suco de fruta Pão caseiro	Risoto de carne com cenoura e abobrinha, feijão, salada de alface com tomate. Fruta	Vitamina de fruta	Vaca atolada	729 Kcal; 89 g Cho; 33 g Ptn; 26 g Lip; 129 mg Ca; 4 mg Fe; 43 mg Vit. C; 133 mcg Vit. A.
5ª Feira	Suco de fruta Biscoito	Arroz primavera, feijão, lombo suíno e purê de batata. Fruta	Canjica	Canja de galinha	747 Kcal; 93 g Cho; 43 g Ptn; 22 g Lip; 301 mg Ca; 4 mg Fe; 32 mg Vit. C; 124 mcg Vit. A.
6ª Feira	Leite batido com cereal	Arroz, feijão, fricassê de frango, salada de beterraba. Fruta	Frutinha assada com canela	Sopa de feijão.	716 Kcal; 70 g Cho; 50 g Ptn; 25 g Lip; 358 mg Ca; 6 mg Fe; 36 mg Vit. C; 105 mcg Vit. A.

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

JUNHO/JULHO

29 a 03

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 fruta Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, carne moída e salada bicolor.	Suco de fruta Cookie de aveia	Canja de galinha	711 Kcal; 104 g CHO; 33 g PTN; 18 g LIP; 222 mg Ca; 5 mg Fe; 48 mg Vit. C; 178 mcg Vit. A.
3ª Feira	Suco de fruta Aipim cozido	Espaguete ao sugo com frango, feijão, brócolis cozido e salada girassol Fruta	Salada de frutas com aveia	Sopa de legumes com carne e macarrão	704 Kcal; 116 g CHO; 27 g PTN; 14 g LIP; 267 mg Ca; 5 mg Fe; 57 mg Vit. C; 129 mcg Vit. A.
4ª Feira	Suco de fruta Pão caseiro	. Risoto de carne com cenoura e abobrinha, feijão, saladinha de alface, tomate Fruta	Frutinha assada com canela	Vaca atolada	718 Kcal; 89 g CHO; 47 g PTN; 18 g LIP; 111 mg Ca; 5 mg Fe; 44 mg Vit. C; 46 mcg Vit. A.
5ª Feira	Suco de fruta Ovos mexidos	Arroz primavera, feijão, lombo suíno e purê de batata (sem leite). Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia	Canja de galinha	796 Kcal; 82 g CHO; 38 g PTN; 34 g LIP; 107 mg Ca; 4 mg Fe; 49 mg Vit. C; 164 mcg Vit. A.
6ª Feira	Suco de fruta Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, frango com milho, e salada de beterraba. Fruta	Frutinha cozida com aveia	Sopa de legumes com carne e macarrão	724 Kcal; 102 g CHO; 41 g PTN; 17 g LIP; 163 mg Ca; 3 mg Fe; 50 mg Vit. C; 75 mcg Vit. A.

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

JULHO

06 a 10

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2026

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Mingau de aveia com fruta	Espaguete à bolonhesa, feijão, cenoura sauté. Fruta	Suco de fruta Biscoito	Canja de galinha	744 Kcal; 110g Cho; 31g Ptn; 19g Lip; 389mg Ca; 4mg Fe; 65mg VitC; 354mcg VitA
3ª Feira	Leite batido com cereal	Arroz, feijão, quibe de forno recheado, salada de alface com tomate.	Frutinha assada ou cozida	Sopa de legumes com carne e massinha	764 Kcal; 113g Cho; 28g Ptn; 21g Lip; 389mg Ca; 7mg Fe; 119mg VitC; 462mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta Crepioça	Arroz, feijão, frango brasileiro e saladinha beterraba. Fruta	Arroz doce	Caldinho de inhame com carne.	783 Kcal; 129g Cho; 27g Ptn; 16g Lip; 369mg Ca; 3mg Fe; 60mg VitC; 690mcg VitA
5ª Feira	Leite batido com fruta Biscoito	Arroz, feijão, lombinho assado, quibebe de abóbora e mix verde.	Frutinha assada ou cozida	Canja de galinha	777 Kcal; 109g Cho; 39g Ptn; 20g Lip; 353mg Ca; 7mg Fe; 52mg VitC; 172mcg VitA
6ª Feira	Mingau de maisena	Arroz, feijão, carne guisada, farofa de ovos com cenoura. Fruta	Vitamina de fruta	Sopa de legumes com carne e massinha	746 Kcal; 121g Cho; 31g Ptn; 14g Lip; 380mg Ca; 5mg Fe; 88mg VitC; 220mcg 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

JULHO

06 a 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 Fruta	Espaguete à bolonhesa, feijão, cenoura sauté. Fruta	Suco de fruta Biscoito	Canja de galinha	724 Kcal; 114g Cho; 31g Ptn; 15g Lip; 213mg Ca; 5mg Fe; 65mg VitC; 312mcg VitA
3ª Feira	Suco de fruta Biscoito	Arroz, feijão, quibe de forno, salada de alface com tomate.	Frutinha assada ou cozida	Sopa de legumes com carne e massinha	711 Kcal; 121g Cho; 25g Ptn; 13g Lip; 162mg Ca; 7mg Fe; 131mg VitC; 272mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta Crepioça	Arroz, feijão, frango brasileiro saladinha beterraba. Fruta	Suco de soja Cookie de aveia	Caldinho de inhame com carne.	790 Kcal; 135g Cho; 28g Ptn; 15g Lip; 117mg Ca; 3mg Fe; 71mg VitC; 671mcg VitA
5ª Feira	Leite batido Biscoito	Arroz, feijão, lombinho assado, quibebe de abóbora e mix verde.	Frutinha assada ou cozida	Canja de galinha	710 Kcal; 99g Cho; 40g Ptn; 16g Lip; 206mg Ca; 4mg Fe; 52mg VitC; 123mcg VitA
6ª Feira	Suco de soja Fruta	Arroz, feijão, carne guisada, farofa de ovos com cenoura. Fruta	Vitamina com leite de soja e fruta	Sopa de legumes com carne e massinha	738 Kcal; 124g Cho; 30g Ptn; 13g Lip; 143mg Ca; 5mg Fe; 87mg VitC; 169mcg 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

JULHO

27 à 31

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2026

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Mingua de aveia	Arroz com cenoura, feijão, ovos mexidos e salada de tomate. Fruta	Suco de fruta Biscoito	Canja de galinha	744 Kcal; 110g Cho; 31g Ptn; 19g Lip; 389mg Ca; 4mg Fe; 65mg VitC; 354mcg VitA
3ª Feira	Suco de fruta Panqueca de banana	Macarrão ao molho branco com frango e espinafre, feijão.	Mingua de maisena	Sopa de legumes com carne e massinha	764 Kcal; 113g Cho; 28g Ptn; 21g Lip; 389mg Ca; 7mg Fe; 119mg VitC; 462mcg VitA
4ª Feira	Vitamina de fruta	Arroz carreteiro, feijão, saladinha tricolor. Fruta	Salada de frutas	Sopa de feijão	783 Kcal; 129g Cho; 27g Ptn; 16g Lip; 369mg Ca; 3mg Fe; 60mg VitC; 690mcg VitA
5ª Feira	Suco de fruta Cookie de aveia	Arroz, feijão, lombinho assado e salada girassol.	Frutinha assada com canela	Cozido mineiro	777 Kcal; 109g Cho; 39g Ptn; 20g Lip; 353mg Ca; 7mg Fe; 52mg VitC; 172mcg VitA
6ª Feira	Leite batido com fruta Biscoito	Arroz, feijão, torta de tapioca e salada refrescante. Fruta	Suco de fruta Bolinho de limão	Creme de abóbora com frango	746 Kcal; 121g Cho; 31g Ptn; 14g Lip; 380mg Ca; 5mg Fe; 88mg VitC; 220mcg 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

JULHO

27 à 31

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	Mingau de aveia com leite de soja	Arroz com cenoura, feijão, ovos mexidos e salada de tomate. Fruta	Suco de fruta Biscoito sem lactose	Canja de galinha	731 Kcal; 111 g Cho; 31g Ptn; 15g Lip; 213mg Ca; 5 mg Fe; 65mg VitC; 312mcg VitA
3ª Feira	Suco de fruta Panqueca de banana	Macarrão ao sugo com frango e espinafre, feijão.	Mingua de maisena com leite de soja	Sopa de legumes com carne e massinha	758 Kcal; 119 g Cho; 25 g Ptn; 13g Lip; 162mg Ca; 7mg Fe; 131mg VitC; 272mcg VitA
4ª Feira	Suco de soja Biscoito	Arroz carreteiro, feijão, saladinha tricolor. Fruta	Salada de frutas	Sopa de feijão	730 Kcal; 135 g Cho; 28 g Ptn; 15 g Lip; 117 mg Ca; 3 mg Fe; 71 mg VitC; 671 mcg VitA
5ª Feira	Suco de fruta Cookie de aveia	Arroz, feijão, lombinho assado e salada girassol.	Fruta assada com canela	Cozido mineiro	753 Kcal; 99 g Cho; 40 g Ptn; 16 g Lip; 206 mg Ca; 4 mg Fe; 52mg VitC; 123mcg VitA
6ª Feira	Leite de soja batido Biscoito	Arroz, feijão, torta de tapioca e salada refrescante. Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia	Creme de abóbora com frango	738 Kcal; 124 g Cho; 30g Ptn; 13 g Lip; 143 mg Ca; 5 mg Fe; 87 mg VitC; 169 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	