



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

JUNHO

01 à 05

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2026

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Creme de banana	Arroz, feijão, ovos mexidos, purê misto. Fruta	Leite batido com cereal e fruta	Vaca atolada	743 Kcal; 113g Cho; 35g Ptn; 16g Lip; 429mg Ca; 7mg Fe; 86mg VitC; 383mcg VitA
3ª Feira	Leite batido com fruta Biscoito	Espaguete a bolonhesa, feijão, salada de abóbora e mix verde. Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia	Canja de galinha	733 Kcal; 115g Cho; 31g Ptn; 16g Lip; 384mg Ca; 6mg Fe; 86mg VitC; 2.760mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta Pão caseiro	Arroz, feijão, quibe de forno recheado, saladinha de alface e tomate.	Canjica	Sopa de legumes com carne.	711 Kcal; 103g Cho; 29g Ptn; 20g Lip; 359mg Ca; 4mg Fe; 40mg VitC; 228mcg VitA
5ª Feira	FERIADO				
6ª Feira	RECESSO				

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

JUNHO

01 à 05

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, ovos mexidos, purê misto. Fruta	Suco de soja Fruta	Vaca atolada	770 Kcal; 131g Cho; 33g Ptn; 11g Lip; 132mg Ca; 7mg Fe; 66mg VitC; 148mcg VitA
3ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Espaguete a bolonhesa, feijão, salada de abóbora e mix verde. Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia	Canja de galinha	786 Kcal; 128g Cho; 32g Ptn; 15g Lip; 154mg Ca; 6mg Fe; 41mg VitC; 3.482mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta Pão caseiro	Arroz, feijão, quibe de forno recheado, saladinha de alface e tomate.	Frutinha assada com aveia	Sopa de legumes com carne.	741 Kcal; 111g Cho; 29g Ptn; 19g Lip; 202mg Ca; 4mg Fe; 46mg VitC; 231mcg VitA
5ª Feira	FERIADO				
6ª Feira	RECESSO				

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

Para restrições à lactose: favor não incluir queijo no preparo.

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

08 à 12

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2026

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Leite batido com fruta Biscoito	Arroz, feijão, carne moída e saladinha de beterraba com cheiro verde.	Frutinha assada com aveia	Sopa de abóbora	734 Kcal; 109g Cho; 29g Ptn; 25g Lip; 386mg Ca; 4mg Fe; 15mg VitC; 414mcg VitA
3ª Feira	Mingau de cereais com fruta	Arroz com cenoura, feijão, frango grelhado, purê de batata baroa. Fruta	Suco de fruta Aipim cozido	Sopa de massinha com legumes.	765 Kcal; 135g Cho; 26g Ptn; 13g Lip; 399mg Ca; 8mg Fe; 83mg VitC; 400mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta Cookie de aveia	Arroz colorido, feijão, polenta ao molho de carne, couve à mineira. Fruta	Vitamina de fruta	Canja de galinha	739 Kcal; 109g Cho; 31g Ptn; 19g Lip; 365mg Ca; 3mg Fe; 94mg VitC; 277mcg VitA
5ª Feira	Suco de fruta Biscoito	Arroz, feijoada de legumes, farofa e salada de alface e tomate.	Suco de fruta Pão de queijo	Sopa de massinha com carne	782 Kcal; 106g Cho; 31g Ptn; 20g Lip; 384mg Ca; 3mg Fe; 23mg VitC; 256mcg VitA
6ª Feira	Mingau de maisena	Arroz, feijão, bolo de batata com carne moída, saladinha de chuchu com cenoura. Fruta	logurte com fruta	Sopa de feijão	754 Kcal; 114g Cho; 30g Ptn; 19g Lip; 351mg Ca; 4mg Fe; 118mg VitC; 224mcg 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

JUNHO

08 à 12

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 Biscoito	Arroz, feijão, carne moída e saladinha de beterraba com cheiro verde.	Frutinha assada com aveia	Sopa de abóbora	713 Kcal; 102g Cho; 30g Ptn; 20g Lip; 124mg Ca; 4mg Fe; 17mg VitC; 371mcg VitA
3ª Feira	Suco de soja Fruta	Arroz com cenoura, feijão, frango grelhado, purê de batata baroa. Fruta	Suco de fruta Aipim cozido	Sopa de massinha com carne	785 Kcal; 152g Cho; 23g Ptn; 9g Lip; 117mg Ca; 7mg Fe; 89mg VitC; 146mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta Cookie de aveia	Arroz colorido, feijão, polenta ao molho de carne, couve à mineira. Fruta	Suco de soja Biscoito	Canja de galinha	729 Kcal; 109g Cho; 32g Ptn; 18g Lip; 216mg Ca; 4mg Fe; 96mg VitC; 222mcg VitA
5ª Feira	Suco de soja batido Biscoito sem lactose	Arroz, feijoada de legumes, farofa e salada de alface e tomate.	Frutinha assada com aveia	Sopa de massinha com carne e legumes	731 Kcal; 108g Cho; 33g Ptn; 17g Lip; 131mg Ca; 4mg Fe; 25mg VitC; 199mcg VitA
6ª Feira	Suco de fruta Aipim cozido	Arroz, feijão, bolo de batata com carne moída, saladinha de chuchu com cenoura. Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia	Canja de galinha	723 Kcal; 114g Cho; 29g Ptn; 16g Lip; 149mg Ca; 4mg Fe; 118mg VitC; 152mcg 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

JUNHO

15 à 19

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos -2026

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	Informação Nutricional
2ª Feira	Mingau de aveia	Espaguete a bolonhesa, feijão, cenoura sauté. Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia	Vaca atolada	714 Kcal; 114 g Cho; 19 g Ptn; 19 g Lip; 270 mg Ca; 3 mg Fe; 34 mg VitC; 150 mcg VitA
3ª Feira	Vitamina de fruta com aveia	Galinhada com milho, feijão e abobrinha refogada. Fruta	Fruta com aveia	Canja de galinha	731 Kcal; 100 g Cho; 42 g Ptn; 17 g Lip; 271 mg Ca; 4 mg Fe; 14 mg VitC; 68 mcg VitA
4ª Feira	Suco de fruta Cookie de aveia	Arroz, feijão, rocambolo de carne moída e salada de alface e tomate. Fruta	Leite batido com aveia	Sopa de legumes com frango	723 Kcal; 105 g Cho; 32 g Ptn; 19 g Lip; 238 mg Ca; 5 mg Fe; 29 mg VitC; 105 mcg VitA
5ª Feira	Canjica	Arroz, feijão, iscas de carne e quibebe de abóbora.	Suco de fruta Bolinho de aipim	Sopa de feijão	727 Kcal; 91 g Cho; 28 g Ptn; 16 g Lip; 365 mg Ca; 4 mg Fe; 19 mg Vit. C; 185 mcg Vit. A
6ª Feira	Suco de fruta Panqueca de banana	Arroz, feijão, cozido mineiro.	Leite batido Biscoito	Canja de galinha	755 Kcal; 99 g Cho; 33 g Ptn; 24 g Lip; 351 mg Ca; 3 mg Fe; 21 mg Vit. C; 121 mcg Vit. A.

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

JUNHO

15 à 19

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 Aipim cozido	Espaguete a bolonhesa, feijão, cenoura sauté. Fruta	Suco de fruta Cookie de aveia	Vaca atolada	784 Kcal; 136 g Cho; 19 g Ptn; 17 g Lip; 169 mg Ca; 4 mg Fe; 42 mg Vit. C; 134 mcg Vit. A.
3ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Galinhada com milho, feijão e abobrinha refogada. Fruta	Fruta com aveia	Canja de galinha	711 Kcal; 109 g Cho; 37 g Ptn; 13 g Lip; 103 mg Ca; 5 mg Fe; 31 mg Vit. C; 69 mcg Vit. A.
4ª Feira	Suco de fruta Cookie de aveia	Arroz, feijão, rocambolo de carne moída e salada de alface e tomate. Fruta	Suco de soja Biscoito	Sopa de legumes com frango	715 Kcal; 102 g Cho; 33 g Ptn; 18 g Lip; 133 mg Ca; 6 mg Fe; 26 mg Vit. C; 87 mcg Vit. A.
5ª Feira	Suco de soja batido com fruta	Arroz, feijão, iscas de carne e quibebe de abóbora.	Suco de fruta Bolinho de aipim	Sopa de feijão	717 Kcal; 88 g Cho; 29 g Ptn; 15 g Lip; 259 mg Ca; 5 mg Fe; 16 mg Vit. C; 167 mcg Vit. A.
6ª Feira	Suco de fruta Panqueca de banana	Arroz, feijão, cozido mineiro.	Leite de soja batido Biscoito	Canja de galinha	743 Kcal; 97 g Cho; 35 g Ptn; 21 g Lip; 248 mg Ca; 4 mg Fe; 21 mg Vit. C; 101 mcg Vit. A.

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

Não adicionar queijo nas 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	



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

JUNHO

22 a 26

CARDÁPIO CRECHE – 1 à 3 anos – 2026

DIAS	DESJEJUM	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
2ª Feira	Mingau de maisena	Arroz, feijão, ovos mexidos, salada de cenoura e chuchu com cheiro verde. Fruta	logurte batido com fruta	Sopa de massinha com carne e legumes.	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	Suco de fruta Cookie de aveia	Arroz, feijão, lombo suíno, abóbora refogada e salada de alface com tomate. Fruta	Suco de fruta Bolo de fubá	Canja de galinha	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.
4ª Feira	Leite batido com fruta Biscoito	Arroz, feijão, escondidinho de carne moída e salada tricolor. Fruta	Canjica	Sopa de abóbora 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.
5ª Feira	Mingau de aveia com fruta	Arroz colorido, feijão, frango à caçadora e mix verde. Fruta	Suco de fruta Pão de queijo	Polenta ao molho de carne moída	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	Suco de fruta Ovos mexidos	Arroz, feijão, carne guisada e jardineira de legumes.	Fruta com leite em pó	Canja de galinha	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

22 a 26

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, ovos mexidos, salada de cenoura e chuchu com cheiro verde. Fruta	Suco de soja batido com fruta	Sopa de massinha com carne e legumes.	726 Kcal; 112 g Cho; 32 g Ptn; 16 g Lip; 222 mg Ca; 7 mg Fe; 12 mg Vit. C; 178 mcg Vit. A.
3ª Feira	Suco de fruta Cookie de aveia	Arroz, feijão, lombo suíno, abóbora refogada e salada de alface c/ tomate. Fruta	Suco de soja Fruta	Canja de galinha	735 Kcal; 99 g Cho; 33 g Ptn; 22 g Lip; 111 mg Ca; 5 mg Fe; 62 mg Vit. C; 133 mcg Vit. A.
4ª Feira	Suco de soja Biscoito sem lactose	Arroz, feijão, escondidinho de carne moída e salada tricolor. Fruta	Suco de fruta Aipim cozido	Sopa de abóbora com carne e macarrão	756 Kcal; 120 g Cho; 33 g Ptn; 15 g Lip; 267 mg Ca; 7 mg Fe; 45 mg Vit. C; 138 mcg Vit. A.
5ª Feira	Suco de soja Cookie de aveia	Arroz colorido, feijão, frango à caçadora e mix verde. Fruta	Suco de fruta Pão sem lactose	Polenta ao molho de carne moída.	747 Kcal; 88 g Cho; 44 g Ptn; 23 g Lip; 194 mg Ca; 5 mg Fe; 19 mg Vit. C; 104 mcg Vit. A.
6ª Feira	Suco de fruta Ovos mexidos	Arroz, feijão, carne guisada e jardineira de legumes.	Frutinha assada com aveia	Canja de galinha	732 Kcal; 85 g Cho; 49 g Ptn; 21 g Lip; 163 mg Ca; 8 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	