



ESTADO DO RIO DE JANEIRO  
PREFEITURA MUNICIPAL DE VASSOURAS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
Setor de Alimentação Escolar

---

# PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

## CARDÁPIOS

### CRECHE, PRÉ - ESCOLA, FUNDAMENTAL E EJA

---

Responsáveis pela elaboração: Vanessa Moraes CRN: 08101811

Luciana Santos CRN: 07100630

Secretária Municipal de Educação: Ana Paula Peçanha De Araújo Lima



ESTADO DO RIO DE JANEIRO  
PREFEITURA MUNICIPAL DE VASSOURAS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
Setor de Alimentação Escolar

**CRECHE –VERÃO – 2020 – FEVEREIRO**

**SEMANA 2**

<b>DIA DA SEMANA</b>	<b>DESJEJUM</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>LANCHE</b>	<b>JANTAR</b>	<b>Informação Nutricional</b>
<b>2ª Feira 17/02</b>	Leite c/ achocolatado Biscoito de sal	Arroz, feijão, ovos mexidos c/ cheiro verde, quibebe de abóbora.	Suco Bolo	Canja de galinha	916 Kcal; 128g Cho; 35g Ptn; 28g Lip; 9g Fib; 430mg Ca; 5mg Fe; 135mg Mg; 4mg Zn; 43mg VitC; 362mcg VitA
<b>3ª Feira 18/02</b>	Leite batido c/ cereal de frutas	Arroz, feijão, tirinha de carne, purê de inhame, saladinha de acelga c/ tomate.	Frutinha	Sopa de massinha c/ carne e legumes	742 Kcal; 115g Cho; 36g Ptn; 19g Lip; 7g Fib; 454mg Ca; 7mg Fe; 129mg Mg; 7mg Zn; 47mg VitC; 423mcg VitA
<b>4ª Feira 19/02</b>	Leite c/ preparado de morango Biscoito rosquinha	Arroz, feijão, frango ensopado c/ aipim, mix colorido.	Frutinha	Canja de galinha	898 Kcal; 124g Cho; 40g Ptn; 26g Lip; 11g Fib; 437mg Ca; 4mg Fe; 154mg Mg; 3mg Zn; 105mg VitC; 227mcg VitA
<b>5ª Feira 20/02</b>	Leite batido c/ cereal de milho	Arroz c/ brócolis, feijão, carne assada, ensopadinho de batata baroa.	Frutinha	Sopa de massinha c/ carne desfiada e legumes	764 Kcal; 108g Cho; 37g Ptn; 20g Lip; 9g Fib; 357mg Ca; 7mg Fe; 138mg Mg; 8mg Zn; 54mg VitC; 416mcg VitA
<b>6ª Feira 21/02</b>	Leite c/ achocolatado Biscoito maisena	Arroz, feijão, Frango Brasileiro.	Suco Biscoito de sal	Canja de galinha	877 Kcal; 118g Cho; 41g Ptn; 26g Lip; 8g Fib; 378mg Ca; 4mg Fe; 131mg Mg; 3mg Zn; 12mg VitC; 212mcg VitA

\*Sujeito a modificações de acordo com a disponibilidade de gêneros.



ESTADO DO RIO DE JANEIRO  
PREFEITURA MUNICIPAL DE VASSOURAS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
Setor de Alimentação Escolar

PRÉ-ESCOLA DA CRECHE SERGIO AUGUSTO REBELLO DA SILVA – VERÃO – 2020 - FEVEREIRO			
SEMANA 2			
DIA DA SEMANA	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira 17/02	Leite c/ achocolatado Biscoito de sal	Arroz, feijão, ovos mexidos, quibebe de abóbora.	618 Kcal; 80g Cho; 21g Ptn; 23g Lip; 5g Fib; 380mg Ca; 4mg Fe; 99mg Mg; 2mg Zn; 5mg VitC; 331mcg VitA
3ª Feira 18/02	Leite batido c/ cereal de frutas	Arroz, feijão, tirinha de carne, purê de inhame, saladinha de acelga c/ tomate. <b>Fruta</b>	640 Kcal; 88g Cho; 31g Ptn; 18g Lip; 6g Fib; 434mg Ca; 6mg Fe; 113mg Mg; 6mg Zn; 39mg VitC; 280mcg VitA
4ª Feira 19/02	Leite c/ preparado de morango Biscoito rosquinha	Arroz, feijão, frango ensopado c/ aipim, mix colorido. <b>Fruta</b>	763 Kcal; 108g Cho; 31g Ptn; 22g Lip; 10g Fib; 424mg Ca; 4mg Fe; 135mg Mg; 2mg Zn; 98mg VitC; 162mcg VitA
5ª Feira 20/02	Leite batido c/ cereal de milho	Arroz c/ brócolis, feijão, carne assada, ensopadinho de batata baroa. <b>Fruta</b>	666 Kcal; 100g Cho; 24g Ptn; 18g Lip; 7g Fib; 435mg Ca; 5mg Fe; 119mg Mg; 4mg Zn; 51mg VitC; 295mcg VitA
6ª Feira 21/02	Leite c/ achocolatado Biscoito maisena	Arroz, feijão, Frango Brasileiro.	640 Kcal; 82g Cho; 32g Ptn; 20g Lip; 6g Fib; 367mg Ca; 3mg Fe; 116mg Mg; 2mg Zn; 4mg VitC; 163mcg VitA

\*Sujeito a modificações de acordo com a disponibilidade de gêneros.



**ESTADO DO RIO DE JANEIRO**  
**PREFEITURA MUNICIPAL DE VASSOURAS**  
**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**  
**Setor de Alimentação Escolar**

<b>PRÉ - ESCOLA, FUNDAMENTAL E EJA – VERÃO – 2020 – FEVEREIRO</b>				
<b>SEMANA 2</b>				
<b>DIA DA SEMANA</b>	<b>DESJEJUM</b>	<b>COLAÇÃO</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>Informação Nutricional</b>
<b>2ª Feira 17/02</b>	Leite com achocolatado, Biscoito	Fruta ou Biscoito	Arroz, feijão, omelete com cheiro verde, salada de beterraba e cenoura.	710 Kcal; 92 g CH; 35 g Ptn; 22 g Lip; 12 g de fibras; 327 mg Ca; 5,9 mg de Fe; 175 µg Vit A; 8,4 mg Vit C; 3,1 mg Zn
<b>3ª Feira 18/02</b>	Leite com preparado de morango, Bisnaguinha com margarina	Fruta ou Biscoito	Arroz, feijão, carne de panela, salada de alface com tomate.	736 Kcal; 107 g CH; 39 g Ptn; 17 g Lip; 9,3 g de fibras; 422 mg Ca; 8,1 mg de Fe; 43 µg Vit A; 23 mg Vit C; 8,0 mg Zn
<b>4ª Feira 19/02</b>	Leite batido com fruta	Fruta ou Biscoito	Arroz, feijão, frango ao molho, polenta com quiabo.	840 Kcal; 110 g CH; 44 g Ptn; 24 g Lip; 9 g de fibras; 406 mg Ca; 6 mg de Fe; 239 µg Vit A; 16 mg Vit C; 7 mg Zn
<b>5ª Feira 20/02</b>	Leite com preparado de morango, Biscoito	Fruta ou Biscoito	Espaguete ao molho de carne, feijão, chuchu refogado.	761 Kcal; 122 g CH; 33 g Ptn; 15 g Lip; 14 g de fibras; 421 mg Ca; 5 mg de Fe; 25 µg Vit A; 43 mg Vit C; 3
<b>6ª Feira 21/02</b>	Leite com achocolatado, Biscoito	Fruta ou Biscoito	Arroz colorido, feijão, Bobó de frango.	774 Kcal; 115 g CH; 36 g Ptn; 19 g Lip; 12 g de fibras; 414 mg Ca; 5 mg de Fe; 13 µg Vit A; 18 mg Vit C; 5 mg Zn mg Zn

\*Sujeito a modificações de acordo com a disponibilidade de gêneros.



ESTADO DO RIO DE JANEIRO  
PREFEITURA MUNICIPAL DE VASSOURAS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
Setor de Alimentação Escolar

**E.M. SAGRADA FAMÍLIA DE NAZARETH – VERÃO – 2020 – FEVEREIRO**

**SEMANA 2**

<b>DIA DA SEMANA</b>	<b>DESJEJUM</b>	<b>COLAÇÃO</b>	<b>ALMOÇO</b>	<b>LANCHE</b>	<b>Informação Nutricional</b>
<b>2ª Feira 17/02</b>	Leite com achocolatado, Biscoito	Fruta ou Biscoito	Arroz, feijão, omelete com cheiro verde, salada de beterraba e cenoura.	Leite com preparado de morango, Biscoito	941 Kcal; 153 g CH; 25 g Ptn; 25 g Lip; 10 g de fibras; 474 mg Ca; 4 mg de Fe; 123mg Mg; 256 µg Vit A; 12 mg Vit C; 3 mg Zn
<b>3ª Feira 18/02</b>	Leite com preparado de morango, Bisnaguinha com margarina	Fruta ou Biscoito	Arroz, feijão, carne de panela, salada de alface com tomate.	Leite com achocolatado, Biscoito	983 kcal; 143 g CH; 43 g Ptn; 24 g Lip; 12,7 g de fibras; 754 mg Ca; 9 mg de Fe; 161µg Vit A; 98 mg Vit C; 4,3 mg Zn
<b>4ª Feira 19/02</b>	Leite batido com fruta	Fruta ou Biscoito	Arroz, feijão, frango ao molho, polenta com quiabo.	Leite com preparado de morango, Biscoito maisena	912 Kcal; 109 g CH; 27 g Ptn; 20 g Lip; 12 g de fibras; 268 mg Ca; 4 mg de Fe; 277 µg Vit A; 13 mg Vit C; 2 mg Zn
<b>5ª Feira 20/02</b>	Leite com preparado de morango, Biscoito	Fruta ou Biscoito	Espaguete ao molho de carne, feijão, chuchu refogado.	Leite batido com fruta	912 Kcal; 109 g CH; 27 g Ptn; 20 g Lip; 12 g de fibras; 268 mg Ca; 4 mg de Fe; 277 µg Vit A; 13 mg Vit C; 2 mg Zn
<b>6ª Feira 21/02</b>	Leite com achocolatado, Biscoito	Fruta ou Biscoito	Arroz colorido, feijão, Bobó de frango.	Leite com preparado de morango, Biscoito de sal	1026 Kcal; 121 g CH; 44 g Ptn; 34 g Lip; 12 g de fibras; 501 mg Ca; 7,5 mg de Fe; 136 µg Vit A; 18 mg Vit C; 8,5 mg Zn

\*Sujeito a modificações de acordo com a disponibilidade de gêneros.

