



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 – MARÇO   |                                                  |                                                                                 |                                     |                                     |                                                                                                            |
|---------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DIA DA SEMANA                   | DESJEJUM                                         | ALMOÇO                                                                          | LANCHE                              | JANTAR                              | Informação Nutricional                                                                                     |
| <b>2ª Feira</b><br><b>02/03</b> | Leite c/ preparado de morango<br>Biscoito de sal | Risoto de frango com milho e ervilha, feijão.                                   | Suco de caju<br>Bolo                | Canja de galinha                    | 729 Kcal; 113g Cho; 34g Ptn; 22g Lip; 6g Fib; 368mg ca; 4mg Fe; 117mg Mg; 3mg Zn; 36mg VitC; 324mcg VitA   |
| <b>3ª Feira</b><br><b>03/03</b> | Leite batido c/ cereal de frutas                 | Arroz, feijão, polenta ao molho de carne, couve à mineira.                      | Frutinha                            | Sopa de legumes c/ carne e macarrão | 729 Kcal; 118g Cho; 28g Ptn; 15g Lip; 10g Fib; 388mg Ca; 9mg Fe; 101mg Mg; 6mg Zn; 105mg VitC; 497mcg VitA |
| <b>4ª Feira</b><br><b>04/03</b> | Leite c/ achocolatado<br>Biscoito maisena        | Arroz c/ cenoura, feijão, tirinha de frango, saladinha de couve flor c/ tomate. | Frutinha                            | Sopa de aipim c/ frango e espinafre | 817 Kcal; 119g Cho; 34g Ptn; 27g Lip; 10g Fib; 464mg Ca; 6mg Fe; 160mg Mg; 6mg Zn; 52mg VitC; 231mcg VitA  |
| <b>5ª Feira</b><br><b>05/03</b> | Leite batido c/ fruta                            | Arroz, feijão, carne ensopada, salada tricolor.                                 | Frutinha                            | Sopa de legumes e carne e massinha  | 751 Kcal; 119g Cho; 37g Ptn; 17g Lip; 9g Fib; 282mg ca; 4mg Fe; 145mg Mg; 6mg Zn; 23mg VitC; 231mcg VitA   |
| <b>6ª Feira</b><br><b>06/03</b> | Leite c/ batido c/ farinha láctea                | Arroz primavera, feijão, guisado de frango, batata doce corada.                 | Suco de maracujá<br>Biscoito de sal | Canja de galinha                    | 838 Kcal; 116g Cho; 37g Ptn; 24g Lip; 7g Fib; 302mg ca; 4mg Fe; 114mg Mg; 5mg Zn; 16mg VitC; 491mcg 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>CRECHE MUNICIPAL SAGRADA FAMÍLIA DE NAZARETH – VERÃO – 2020 - MARÇO</b> |                                                  |                                                                                              |                                          |                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>DIA DA SEMANA</b>                                                       | <b>DESJEJUM</b>                                  | <b>ALMOÇO</b>                                                                                | <b>LANCHE</b>                            | <b>Informação Nutricional</b>                                                                             |
| <b>2ª Feira<br/>02/03</b>                                                  | Leite c/ preparado de morango<br>Biscoito de sal | Risoto de frango com milho e ervilha, feijão.                                                | Suco de caju<br>Bolo                     | 670 Kcal; 98g Cho; 26g Ptn; 18g Lip; 5g Fib; 357mg ca; 3mg Fe; 100mg Mg; 2mg Zn; 30mg VitC; 266mcg VitA   |
| <b>3ª Feira<br/>03/03</b>                                                  | Leite batido c/ cereal de cereais                | Arroz, feijão, polenta ao molho de carne, couve à mineira.<br><b>Fruta</b>                   | Leite batido c/ cereal de milho          | 627 Kcal; 102g Cho; 22g Ptn; 13g Lip; 9g Fib; 368mg ca; 8mg Fe; 85mg Mg; 5mg Zn; 96mg VitC; 354mcg VitA   |
| <b>4ª Feira<br/>04/03</b>                                                  | Leite c/ achocolatado<br>Biscoito maisena        | Arroz c/ cenoura, feijão, tirinha de frango, salada de couve flor c/ tomate.<br><b>Fruta</b> | Leite batido c/ cereal de arroz          | 806 Kcal; 117g Cho; 32g Ptn; 27g Lip; 6g Fib; 632mg ca; 6mg Fe; 132mg Mg; 4mg Zn; 34mg VitC; 215mcg VitA  |
| <b>5ª Feira<br/>05/03</b>                                                  | Leite batido c/ fruta                            | Arroz, feijão, carne ensopada, salada tricolor.<br><b>Fruta</b>                              | Leite c/ achocolatado<br>Biscoito de sal | 877 Kcal; 129g Cho; 37g Ptn; 23g Lip; 10g Fib; 572mg ca; 5mg Fe; 164mg Mg; 5mg Zn; 17mg VitC; 255mcg VitA |
| <b>6ª Feira<br/>06/03</b>                                                  | Leite batido c/ farinha láctea                   | Arroz primavera, feijão, guisado de frango, batata doce corada.                              | Suco de maracujá<br>Biscoito de sal      | 716 Kcal; 101g Cho; 28g Ptn; 21g Lip; 6g Fib; 290mg Ca; 3mg Fe; 91mg Mg; 3mg Zn; 11mg VitC; 392mcg 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>CARDÁPIO FUNDAMENTAL, PRE E EJA – 2020 (VERÃO) – MARÇO</b> |                                                          |                      |                                                                      |                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>DIA DA SEMANA</b>                                          | <b>DESJEJUM</b>                                          | <b>COLAÇÃO</b>       | <b>ALMOÇO</b>                                                        | <b>Informação Nutricional</b>                                                                                               |
| <b>2ª Feira<br/>02/03</b>                                     | Leite com achocolatado,<br>Biscoito de sal               | Biscoito<br>ou Fruta | Risoto de frango com milho<br>e ervilha, Feijão                      | 694 Kcal; 95 g CH; 32 g Ptn; 20 g Lip; 8 g de<br>fibras; 421 mg Ca; 5 mg de Fe; 144 µg Vit A;<br>7 mg Vit C; 3 mg Zn        |
| <b>3ª Feira<br/>03/03</b>                                     | Leite com preparado de<br>morango,<br>Biscoito maisena   | Biscoito<br>ou Fruta | Macarronada com ovos cozidos,<br>feijão, salada de alface            | 689 Kcal; 116 g CH; 51 g Ptn; 17 g Lip; 17 g<br>de fibras; 289 mg Ca; 4 mg de Fe; 113 µg Vit<br>A; 21 mg Vit C; 2,9 mg Zn   |
| <b>4ª Feira<br/>04/03</b>                                     | Leite com achocolatado,<br>Biscoito de sal               | Biscoito<br>ou Fruta | Arroz, feijão, frango ao cubo, repolho<br>refogado, salada de tomate | 736 Kcal; 107 g CH; 39 g Ptn; 17 g Lip; 9,3 g<br>de fibras; 422 mg Ca; 8,1 mg de Fe; 43 µg Vit<br>A; 23 mg Vit C; 8,0 mg Zn |
| <b>5ª Feira<br/>05/03</b>                                     | Leite batido<br>com fruta                                | Biscoito<br>ou Fruta | Arroz com cenoura, feijão, carne de<br>panela c/ abobrinha           | 806 Kcal; 116 g CH; 41 g Ptn; 24 g Lip; 12 g<br>de fibras; 510 mg Ca; 8,2 mg de Fe; 123 µg<br>Vit A; 22 mg Vit C; 8,1 mg Zn |
| <b>6ª Feira<br/>06/03</b>                                     | Leite com preparado de<br>morango,<br>Biscoito rosquinha | Biscoito<br>ou Fruta | Arroz com vagem, feijão, estrogonofe<br>de frango,<br>Batata sauté   | 774 Kcal; 115 g CH; 36 g Ptn; 19 g Lip; 12 g<br>de fibras; 414 mg Ca; 5 mg de Fe; 13 µg Vit<br>A; 18 mg Vit C; 5 mg Zn      |

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