



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
2ª Feira 09/03	Mingau de milho	Arroz c/ cenoura, feijão, ovos estrelados, creme de milho.	Suco de maracujá Biscoito de sal	Polenta ao molho de carne c/ couve	772 Kcal; 117g Cho; 29g Ptn; 30g Lip; 6g Fib; 341mg Ca; 5mg Fe; 100mg Mg; 3mg Zn; 57mg VitC; 308mcg VitA
3ª Feira 10/03	Leite c/ achocolatado Biscoito de maisena	Arroz, feijão, tirinha de carne, purê de inhame, mix verde. Fruta	logurte	Sopa de massinha c/ carne e legumes	786 Kcal; 115g Cho; 34g Ptn; 21g Lip; 10g Fib; 480mg Ca; 5mg Fe; 123mg Mg; 6mg Zn; 17mg VitC; 310mcg VitA
4ª Feira 11/03	Mingau de cremogema	Arroz, feijão, frango c/ batata doce, salada de alface c/ tomate.	Frutinha	Canja de galinha	900 Kcal; 115g Cho; 44g Ptn; 28g Lip; 8g Fib; 480mg Ca; 4,5mg Fe; 151mg Mg; 6mg Zn; 18mg VitC; 591mcg VitA
5ª Feira 12/03	Mingau de arroz	Arroz c/ brócolis, feijão, escalopinho de carne ao molho, batata sauté. Fruta	logurte	Sopa de massinha c/ carne desfiada e legumes	792 Kcal; 120g Cho; 30g Ptn; 20g Lip; 7g Fib; 444mg Ca; 5mg Fe; 134mg Mg; 5mg Zn; 71mg VitC; 335mcg VitA
6ª Feira 13/03	Leite c/ preparado de morango Biscoito de sal	Macarrão, feijão, Frango Brasileiro.	Suco de caju Bolo	Canja de galinha	789 Kcal; 115g Cho; 36g Ptn; 24g Lip; 7g Fib; 254mg Ca; 4mg Fe; 99mg Mg; 3mg Zn; 43mg VitC; 234mcg 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 – (VERÃO) – 2020 - MARÇO			
DIA DA SEMANA	DESJEJUM	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira 09/03	Mingau de milho	Arroz c/ cenoura, feijão, ovos estrelados, creme de milho.	520 Kcal; 61g Cho; 19g Ptn; 19g Lip; 5g Fib; 325mg Ca; 4mg Fe; 72mg Mg; 2mg Zn; 13mg VitC; 259mcg VitA
3ª Feira 10/03	Leite c/ achocolatado Biscoito de maisena	Arroz, feijão, tirinha de carne, purê de inhame, mix verde. logurte	684 Kcal; 96g Cho; 29g Ptn; 20g Lip; 8g Fib; 460mg Ca; 5mg Fe; 107mg Mg; 5mg Zn; 9mg VitC; 167mcg VitA
4ª Feira 11/03	Mingau de cremogema	Arroz, feijão, frango c/ batata doce, salada de alface c/ tomate. Frutinha	751 Kcal; 108g Cho; 30g Ptn; 19g Lip; 8g Fib; 402mg Ca; 5mg Fe; 138mg Mg; 3mg Zn; 79mg VitC; 320mcg VitA
5ª Feira 12/03	Mingau de arroz	Arroz c/ brócolis, feijão, escalopinho de carne ao molho, batata sauté. logurte	691 Kcal; 104g Cho; 25g Ptn; 19g Lip; 6g Fib; 424mg Ca; 5mg Fe; 118mg Mg; 4mg Zn; 63mg VitC; 192mcg VitA
6ª Feira 13/03	Leite c/ preparado de morango Biscoito de sal	Macarrão, feijão, Frango Brasileiro.	470 Kcal; 61g Cho; 25g Ptn; 13g Lip; 6g Fib; 193mg Ca; 3mg Fe; 75mg Mg; 2mg Zn; 9mg VitC; 135mcg 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

CARDÁPIO FUNDAMENTAL, PRE E EJA – 2020 (VERÃO) – MARÇO				
DIA DA SEMANA	DESJEJUM	COLAÇÃO	ALMOÇO	Informação Nutricional
2ª Feira 09/03	Leite com achocolatado, Biscoito de sal	Biscoito ou Fruta	Arroz, feijão, Omelete com cheiro verde, chuchu refogado	723 Kcal; 113 g CH; 32 g Ptn; 16 g Lip; 14 g de fibras; 500 mg Ca; 7 mg de Fe; 58 µg Vit A; 22 mg Vit C; 3 mg Zn
3ª Feira 10/03	Leite com preparado de morango, Biscoito maisena	Biscoito ou Fruta	Arroz, feijão, isca de carne, polenta, salada de alface e tomate	759 Kcal; 106 g CH; 50 g Ptn; 15 g Lip; 14 g de fibras; 486 mg Ca; 7 mg de Fe; 135 µg Vit A; 35 mg Vit C; 6 mg Zn
4ª Feira 11/03	Leite com achocolatado, Biscoito de sal	Biscoito ou Fruta	Arroz, feijão, frango guisado com quiabo, purê de batata	807 Kcal; 111 g CH; 44 g Ptn; 21 g Lip; 12 g de fibras; 404 mg Ca; 8 mg de Fe; 56 µg Vit A; 8 mg Vit C; 8 mg Zn
5ª Feira 12/03	Leite com preparado de morango, Biscoito rosquinha	Biscoito ou Fruta	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
6ª Feira 13/03	Leite com achocolatado, Biscoito de sal	Biscoito ou Fruta	Arroz, feijão, carne de panela, inhame refogado com cheiro verde	753 Kcal; 104 g CH; 40 g Ptn; 17 g Lip; 11 g de fibras; 7430mg Ca; 7,8 mg de Fe; 162 µg Vit A; 7 mg Vit C; 8,3 mg Zn

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