

Creche Escola “Professor Joaquim Alberto de Siqueira”

Modalidade: Creche (1 - 3 anos)

Zona: Urbana

Período: Integral

Nutricionista
Jéssica Marcolin
Gonçalves
38050

Jessica Marcolin Gonçalves
Nutricionista
CRN-3 38050

OBSERVAÇÕES: O cardápio pode sofrer alterações

REFEIÇÕES	SEGUNDA 09/03/2026	TERÇA 10/03/2026	QUARTA 11/03/2026	QUINTA 12/03/2026	SEXTA 13/03/2026
Café da manhã 7h	Pão francês com manteiga - 30 g Leite com cacau - 180 g	Pão francês com manteiga - 30 g Leite com cacau - 180 g	Pão francês com manteiga - 30 g Leite com cacau - 180 g	Pão francês com manteiga - 30 g Leite com cacau - 180 g	Pão francês com manteiga - 30 g Leite com cacau - 180 g
Almoço 9h30	Arroz Temperado com Carne Moída - 150 g Salada de repolho colorido - 1 colher de sopa cheia Fruta - 40 g	Arroz branco - 1 colher de sopa cheia Strogonoff de frango - 1 colher de sopa cheia Batata palha - 15 g Salada de Pepino com Tomate em cubos - 1 colher de sopa cheia Fruta - 40 g	Arroz branco - 1 colher de sopa cheia Feijão carioca cozido - 1 colher de arroz cheia Carne com legumes - 1 colher de sopa cheia Fruta - 40 g	Arroz branco - 1 colher de sopa cheia Feijão carioca cozido - 1 colher de arroz cheia Carne moída - Refogado(a) - 1 colher de arroz cheia Purê de batata - 1 colher de sopa rasa Fruta - 40 g	Arroz branco - 1 colher de sopa cheia Feijão carioca cozido - 1 colher de arroz cheia Peixe não especificado (inteiro em posta em filé etc.) - Empanado(a)/à milanesa - 60 g Creme de milho - 12 g Fruta - 40 g
Jantar 15h	Canja - 150 g	Polenta Mole - 30 g	Sopa de carne moída com macarrão e legumes [batata inglesa, beterraba, jerimum, chuchu, tomate, pimentão, cenoura] - 50 g	Macarrão - 60 g	Sopa de carne moída com macarrão e legumes [batata inglesa, beterraba, jerimum, chuchu, tomate, pimentão, cenoura] - 50 g

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA DA SEMANA)

Energia 475,18 kcal = 1.988,16 kj	Proteína 21,35 g (17,5% VET)	Lipídios 15,09 g (27,8% VET)	Carboidratos 66,91 g (54,7% VET)	Fibra alimentar 8,96 g
Cálcio 243,69 mg	Ferro 4,42 mg	Retinol (Vitamina A) 70,01 mcg	Vitamina C 8,99 mg	Custo R\$ 2,33