

Creche Escola “Prof. Joaquim Alberto de Siqueira”

Modalidade: Pré-escola (4 - 5 anos)

Zona: Urbana

Período: Integral

Nutricionista
Jéssica Marcolin
Gonçalves
38050

Jéssica Marcolin Gonçalves
Nutricionista
CRN-3 38050

OBSERVAÇÕES: O cardápio pode sofrer alterações - Para dúvidas e sugestões contate a nutricionista - Cardápio segue a legislação do PNAE

REFEIÇÕES	SEGUNDA 27/07/2026	TERÇA 28/07/2026	QUARTA 29/07/2026	QUINTA 30/07/2026	SEXTA 31/07/2026
Café da manhã 7h	Pão francês com manteiga - 40 g Leite com cacau - 200 g	Pão francês com manteiga - 40 g Leite com cacau - 200 g	Pão francês com manteiga - 40 g Leite com cacau - 200 g	Pão francês com manteiga - 40 g Leite com cacau - 200 g	Pão francês com manteiga - 40 g Leite com cacau - 200 g
Lanche da manhã I 12h	Fruta - 40 g	Fruta - 40 g	Fruta - 40 g	Fruta - 40 g	Fruta - 40 g
Almoço 10h	Arroz branco - 1 colher de sopa cheia Feijão carioca cozido - 0,5 concha média rasa Linguiça assada - 50 g Polenta Mole - 1 colher de arroz Salada de cenoura ralada - 40 g	Arroz branco - 1 colher de sopa cheia Feijão carioca cozido - 0,5 concha média rasa Carne de porco cozida - 50 g Salada de couve - 20 g	Arroz branco - 1 colher de sopa cheia Feijão carioca cozido - 0,5 concha média rasa Filé de tilápia - 40 g Salada de alface - 1 colher de sopa rasa	Arroz branco - 1 colher de sopa cheia Strogonoff de iscas bovinas - 2 colher de sopa cheia Batata palha - 20 g Salada de tomate - 20 g	Arroz branco - 1 colher de sopa cheia Feijão carioca cozido - 0,5 concha média rasa Frango em pedaços - Refogado(a) - 60 g Salada de repolho colorido - 1 colher de sopa cheia Purê de batata - 1 colher de sopa cheia
Hora do soninho 11h	Bolo simples - 1 fatia média Frapê - 150 g	Pão com carne moída - 45 g Suco - 0,5 caneca	Torta salgada de carne moída - 1 pedaço pequeno Suco - 0,5 caneca	Pão de queijo assado - 50 g Iogurte de qualquer sabor - 100 g	Arroz doce - 75 g

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA DA SEMANA)

Energia 803,43 kcal = 3.361,57 kj	Proteína 28,81 g (14,0% VET)	Lipídios 27,17 g (29,6% VET)	Carboidratos 116,49 g (56,4% VET)	Fibra alimentar 10,33 g
Cálcio 327,12 mg	Ferro 5,39 mg	Vitamina A 155,92 mcg	Vitamina C 10,25 mg	Custo R\$ 1,36