

# Creche Escola “Professor Joaquim Alberto de Siqueira”

Modalidade: Creche (7 - 11 meses)

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 16/03/2026	TERÇA 17/03/2026	QUARTA 18/03/2026	QUINTA 19/03/2026	SEXTA 20/03/2026
Café da manhã 7h	Pão francês com manteiga - 25 g Leite com cacau - 150 g	Pão francês com manteiga - 25 g Leite com cacau - 150 g	Pão francês com manteiga - 25 g Leite com cacau - 150 g	Pão francês com manteiga - 25 g Leite com cacau - 150 g	Pão francês com manteiga - 25 g Leite com cacau - 150 g
Lanche da manhã I 10h30	Mamadeira - 100 g	Mamadeira - 100 g	Mamadeira - 100 g	Mamadeira - 100 g	Mamadeira - 100 g
Almoço 9h30	Arroz branco - 1 colher de sopa cheia Feijão carioca cozido - 2 colher de sopa cheia Linguiça assada - 25 g Salada de Pepino com Tomate em cubos - 1 colher de sopa cheia Fruta - 30 g	Arroz branco - 1 colher de sopa cheia Feijão carioca cozido - 2 colher de sopa cheia Carne bovina - Assado(a) - 30 g Salada de cenoura ralada - 30 g Fruta - 30 g	Arroz branco - 1 colher de sopa cheia Feijão carioca cozido - 2 colher de sopa cheia Frango ensopado - 25 g Salada de alface - 0,5 colher de sopa rasa Fruta - 30 g	Arroz branco - 1 colher de sopa cheia Feijoada - 45 g Salada de couve - 5 g Fruta - 30 g	Arroz branco - 1 colher de sopa cheia Feijão carioca cozido - 2 colher de sopa cheia Carne moída com legumes [abobrinha, cenoura, tomate] - 1 colher de sopa rasa Salada de beterraba - 0,5 colher de sopa cheia
Jantar 15h	Sopa de carne moída com macarrão e legumes [batata inglesa, beterraba, jerimum, chuchu, tomate, pimentão, cenoura] - 50 g	Caldo-de-feijão - 50 g	Sopa de carne moída com macarrão e legumes [batata inglesa, beterraba, jerimum, chuchu, tomate, pimentão, cenoura] - 50 g	Macarrão com Carne Moída [bolonhesa] - 0,5 colher de arroz cheia	Salada de frutas - 60 g

## COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA DA SEMANA)

Energia  
380,43 kcal = 1.591,72 kj

Proteína  
18,98 g (19,4% VET)

Lipídios  
13,05 g (30,0% VET)

Carboidratos  
49,41 g (50,5% VET)

Fibra alimentar  
7,59 g

Cálcio  
325,49 mg

Ferro  
4,05 mg

Retinol (Vitamina A)  
65,07 mcg

Vitamina C  
7,65 mg

Custo  
R\$ 2,23

# Creche Escola “Professor Joaquim Alberto de Siqueira”

Modalidade: Creche (1 - 3 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 16/03/2026	TERÇA 17/03/2026	QUARTA 18/03/2026	QUINTA 19/03/2026	SEXTA 20/03/2026
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
Lanche da manhã I 10h30	Mamadeira - 100 g	Mamadeira - 100 g	Mamadeira - 100 g	Mamadeira - 100 g	Mamadeira - 100 g
Almoço 9h30	Arroz branco - 1 colher de sopa cheia Feijão carioca cozido - 1 colher de arroz cheia Linguiça assada - 50 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 bovina - Assado(a) - 50 g Salada de cenoura ralada - 30 g Fruta - 40 g	Arroz branco - 1 colher de sopa cheia Feijão carioca cozido - 1 colher de arroz cheia Frango ensopado - 25 g Salada de alface - 0,5 colher de sopa cheia Fruta - 40 g	Arroz branco - 1 colher de sopa cheia Feijoada - 45 g Salada de couve - 20 g Fruta - 40 g	Arroz branco - 1 colher de sopa cheia Feijão carioca cozido - 1 colher de arroz cheia Carne moída com legumes [abobrinha, cenoura, tomate] - 1 colher de sopa cheia Salada de beterraba - 0,5 colher de sopa cheia
Jantar 15h	Sopa de carne moída com macarrão e legumes [batata inglesa, beterraba, jerimum, chuchu, tomate, pimentão, cenoura] - 50 g	Caldo-de-feijão - 50 g	Sopa de carne moída com macarrão e legumes [batata inglesa, beterraba, jerimum, chuchu, tomate, pimentão, cenoura] - 50 g	Macarrão com Carne Moída [bolonhesa] - 0,5 colher de arroz cheia	Salada de frutas - 80 g

## COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA DA SEMANA)

Energia 462,74 kcal = 1.936,09 kj	Proteína 22,89 g (19,2% VET)	Lipídios 17,06 g (32,3% VET)	Carboidratos 57,67 g (48,5% VET)	Fibra alimentar 8,78 g
--------------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	-------------------------------------	---------------------------

Cálcio  
366,34 mg

Ferro  
4,79 mg

Retinol (Vitamina A)  
73,13 mcg

Vitamina C  
10,20 mg

Custo  
R\$ 2,30