

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

REFEIÇÕES	SEGUNDA 02/03/2026	TERÇA 03/03/2026	QUARTA 04/03/2026	QUINTA 05/03/2026	SEXTA 06/03/2026
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	Macarrão com almondegas - 220 g Salada de brócolis - 10 g Fruta - 40 g	Arroz branco - 1 colher de sopa cheia Feijão carioca cozido - 1 colher de arroz cheia Peixe Ensopado - 30 g Salada de repolho colorido - 1 colher de sopa cheia Fruta - 40 g	Arroz branco - 1 colher de sopa cheia Feijão carioca cozido - 1 colher de arroz cheia Carne suína - 80 g Purê de abóbora - 60 g Salada de couve - 20 g Fruta - 40 g	Arroz branco - 1 colher de sopa cheia Feijão carioca cozido - 1 colher de arroz cheia Fruta - 40 g salada de Alface e tomate - 20 g Filé de frango grelhado - 40 g Abobrinha Refogada - 1 colher de sopa rasa	Arroz branco - 1 colher de sopa cheia Feijão carioca cozido - 1 colher de arroz cheia Fruta - 40 g Músculo bovino - Cozido(a) - 20 g Mandioca Cozida - 1 colher de sopa rasa
Jantar 15h	Sopa de carne moída com macarrão e legumes [batata inglesa, beterraba, jerimum, chuchu, tomate, pimentão, cenoura] - 50 g	Polenta Mole - 30 g	Sopa de carne moída com macarrão e legumes [batata inglesa, beterraba, jerimum, chuchu, tomate, pimentão, cenoura] - 50 g	Sopa de feijão - 50 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 585,63 kcal = 2.450,27 kj	Proteína 33,37 g (22,3% VET)	Lipídios 21,08 g (31,7% VET)	Carboidratos 68,65 g (45,9% VET)	Fibra alimentar 9,32 g
Cálcio 267,03 mg	Ferro 5,86 mg	Retinol (Vitamina A) 73,48 mcg	Vitamina C 11,38 mg	Custo R\$ 1,87