

Creche Escola “Professor Joaquim Alberto de Siqueira”

Modalidade: Pré-escola (4 - 5 anos)

Zona: Urbana

Período: Integral

Nutricionista
 Jéssica Marcolin
 Gonçalves
 38050

Jessica 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 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 - 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
Almoço 9h30	Arroz branco - 1 colher de sopa cheia Feijão carioca cozido - 0,5 concha média rasa 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 - 0,5 concha média rasa Carne bovina - Assado(a) - 70 g Salada de cenoura ralada - 40 g Fruta - 40 g	Arroz branco - 1 colher de sopa cheia Feijão carioca cozido - 0,5 concha média rasa Frango ensopado - 40 g Salada de alface - 1 colher de sopa rasa Fruta - 40 g	Arroz branco - 1 colher de sopa cheia Feijoada - 0,5 concha média cheia Salada de couve - 20 g Fruta - 40 g	Arroz branco - 1 colher de sopa cheia Feijão carioca cozido - 0,5 concha média rasa Carne moída com legumes [abobrinha, cenoura, tomate] - 1 colher de arroz rasa Salada de beterraba - 1 colher de sopa cheia
Lanche da tarde I 10h30	Bolo simples - 1 fatia média Chá mate infusão 5% - 5 g	Canjica tradicional - 1 colher de sopa cheia	Pão doce - 25 g Frapê - 150 g	Pão de queijo assado - 50 g Chá mate infusão 5% - 10 g	Salada de fruta - 1 caneca

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA DA SEMANA)

Energia 689,93 kcal = 2.886,68 kj	Proteína 25,86 g (14,6% VET)	Lipídios 22,33 g (28,3% VET)	Carboidratos 101,47 g (57,1% VET)	Fibra alimentar 9,52 g
Cálcio 286,93 mg	Ferro 5,45 mg	Retinol (Vitamina A) 69,32 mcg	Vitamina C 13,47 mg	Custo R\$ 2,24