

Creche Escola “Professor 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 15/06/2026	TERÇA 16/06/2026	QUARTA 17/06/2026	QUINTA 18/06/2026	SEXTA 19/06/2026
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 10h	Arroz branco - 1 colher de sopa cheia Feijão carioca cozido - 0,5 concha média rasa Linguiça assada - 50 g Salada de alface - 1 colher de sopa rasa Fruta - 40 g	Arroz branco - 1 colher de sopa cheia Feijão carioca cozido - 0,5 concha média rasa Carne de porco cozida - 50 g Farofa - 10 g Salada de couve - 20 g Fruta - 40 g	Arroz branco - 1 colher de sopa cheia Feijão carioca cozido - 0,5 concha média rasa Filé de Peixe assado - 0,5 porção média Vinagrete - 10 g Fruta - 40 g	Arroz branco - 1 colher de sopa cheia Feijão carioca cozido - 0,5 concha média rasa Vaca atolada com carne e aipim - 1 colher de sopa cheia Fruta - 40 g	Arroz branco - 1 colher de sopa cheia Feijão carioca cozido - 0,5 concha média rasa Frango em pedaços - Refogado(a) - 100 g Salada de repolho colorido - 1 colher de sopa cheia Fruta - 40 g
Lanche da tarde I 12h	Pão com molho de frango - 45 g Suco - 0,5 caneca	Fátia Hungara - 90 g	Bolacha doce - 15 g Leite com cacau - 200 g	Pão salgado - 30 g	Bolo simples - 1 fatia média Chá mate orgânico - 115 g

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA DA SEMANA)

Energia 690,14 kcal = 2.887,56 kj	Proteína 31,51 g (17,8% VET)	Lipídios 22,86 g (29,1% VET)	Carboidratos 93,65 g (53,0% VET)	Fibra alimentar 11,13 g
Cálcio 326,29 mg	Ferro 5,84 mg	Vitamina A 94,10 mcg	Vitamina C 7,12 mg	Custo R\$ 1,48