

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 22/06/2026	TERÇA 23/06/2026	QUARTA 24/06/2026	QUINTA 25/06/2026	SEXTA 26/06/2026
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
Lanche da manhã II 11h	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 Empanado de frango - 25 g Salada de alface - 1 colher de sopa rasa	Arroz branco - 1 colher de sopa cheia Feijão carioca cozido - 0,5 concha média rasa Bife bovino - 30 g Abobrinha Refogada - 1 colher de sopa cheia	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	Arroz branco - 1 colher de sopa cheia Feijão carioca cozido - 0,5 concha média rasa Filé de frango grelhado - 50 g Batata doce cozida - 1 colher de sopa rasa (picado)	Arroz branco - 1 colher de sopa cheia Feijão carioca cozido - 0,5 concha média rasa Carne com legumes - 1 colher de arroz rasa
Lanche da tarde I 12h	Bolo de Chocolate com Calda de Coco - 30 g Leite com cacau em pó com açúcar - 1 copo pequeno	Bolo simples - 1 fatia média Frapê - 150 g	Mini pizza - 50 g Suco - 0,5 caneca	Pão salgado - 30 g Leite com cacau em pó com açúcar - 1 copo pequeno	Bolacha doce - 30 g Chá mate orgânico - 150 g

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA DA SEMANA)

Energia 665,54 kcal = 2.784,60 kj	Proteína 23,85 g (13,9% VET)	Lipídios 16,11 g (21,1% VET)	Carboidratos 111,84 g (65,0% VET)	Fibra alimentar 10,60 g
Cálcio 374,15 mg	Ferro 5,44 mg	Vitamina A 85,33 mcg	Vitamina C 8,03 mg	Custo R\$ 1,84