

# Creche Escola “Professor Joaquim Alberto de Siqueira”

Modalidade: Pré-escola (4 - 5 anos)

Zona: Urbana

Período: Integral

**Nutricionista**  
Jéssica Marcolin  
Gonçales  
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 23/03/2026	TERÇA 24/03/2026	QUARTA 25/03/2026	QUINTA 26/03/2026	SEXTA 27/03/2026
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 Almôndegas de Carne Bovina com Molho de Tomate - 1 unidade média Polenta Mole - 1 colher de arroz Salada de brócolis - 15 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 Purê de batata - 1 colher de sopa cheia 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 Vaca atolada com carne e aipim - 1 colher de sopa cheia Vinagrete - 20 g Fruta - 40 g	Arroz branco - 1 colher de sopa cheia Feijão carioca cozido - 0,5 concha média rasa Carne Suína acebolada - 30 g Salada de couve - 20 g Fruta - 40 g	Arroz branco - 1 colher de sopa cheia Feijão carioca cozido - 0,5 concha média rasa Frango assado com batata - 0,5 unidade média Acelga - 15 g Fruta - 40 g
Lanche da tarde I 10h30	Pão de queijo assado - 50 g Frapê - 150 g	Arroz doce - 75 g	Bolo de fubá com goiabada - 35 g Frapê - 150 g	Pipoca Natural - 0,5 caneca Chocolate gelado - 120 g	Bolo salgado - 35 g Suco - 0,5 caneca

## COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA DA SEMANA)

Energia 869,39 kcal = 3.637,51 kj	Proteína 25,10 g (11,2% VET)	Lipídios 23,45 g (23,5% VET)	Carboidratos 147,06 g (65,4% VET)	Fibra alimentar 11,47 g
Cálcio 328,09 mg	Ferro 5,62 mg	Retinol (Vitamina A) 88,94 mcg	Vitamina C 9,71 mg	Custo R\$ 2,05