



SETEMBRO / 2023

# Cardápio Período Parcial

16 a 18 anos



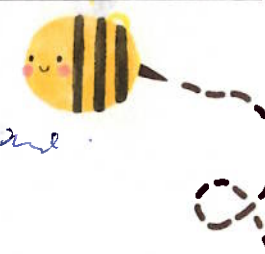
|                       |                                         | SEGUNDA-FEIRA<br>04/09/2023                                                                                                                                 | TERÇA-FEIRA<br>05/09/2023                                                                                                                                                                                                         | QUARTA-FEIRA<br>06/09/2023                                                                                                                                                              | QUINTA-FEIRA<br>07/09/2023 | SEXTA-FEIRA<br>08/09/2023                                                                                             |
|-----------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| M<br>A<br>N<br>HÃ     | CAFÉ DA<br>MANHÃ<br>Das 6h50 às<br>7h10 | 6 unidades de biscoito tipo<br>rosquinha (30g)<br>(sabor: chocolate)<br>+<br>250ml de leite integral adoçado<br>(250ml de leite em pó + 12,5g de<br>açúcar) | 1 unidade média de maçã (100g)<br>+<br>250ml de leite integral adoçado<br>(250ml de leite em pó + 12,5g de<br>açúcar)                                                                                                             | 6 unidades de biscoito tipo<br>rosquinha (30g)<br>(sabor: coco)<br>+<br>250ml de leite integral adoçado<br>(250ml de leite em pó + 12,5g de<br>açúcar)                                  | FERIADO                    | 1 unidade média de maçã (100g)<br>+<br>250ml de leite integral adoçado<br>(250ml de leite em pó + 12,5g de<br>açúcar) |
|                       | LANCHE I<br>A partir das 9h25           | 300g de Macarrão ao sugo<br>(215g de macarrão parafuso cozido<br>com 25g cenoura ralada e 60g molho<br>de tomate)                                           | 290g de arroz com carne moída<br>mista* e cenoura<br>(200g arroz branco com 27g de carne<br>moída bovina, 53g de carne moída<br>suína e 10g de cenoura)<br>+<br>140g de feijão carioca<br>+<br>1 unidade média de mexerica (100g) | 280g de estrogonofe de frango<br>(115g de frango em cubos com 140g<br>de molho bechamel e 25g extrato de<br>tomate)<br>+<br>380g de arroz branco<br>+<br>1 unidade média de maçã (100g) | FERIADO                    | 290g de Galinhada<br>(200g arroz branco com 90g frango<br>em cubos com cenoura)<br>+<br>140g de feijão carioca        |
| T<br>A<br>R<br>D<br>E | LANCHE I<br>Das 12h50 às 13h            | 6 unidades de biscoito tipo<br>rosquinha (30g)<br>(sabor: chocolate)                                                                                        | 1 unidade média de mexerica (100g)                                                                                                                                                                                                | 1 unidade média de maçã (100g)                                                                                                                                                          | FERIADO                    | 1 unidade média de maçã (100g)                                                                                        |
|                       | LANCHE II<br>A partir das 15h15         | 300g de Macarrão ao sugo<br>(215g de macarrão parafuso cozido<br>com 25g cenoura ralada e 60g molho<br>de tomate)                                           | 290g de arroz com carne moída<br>mista* e cenoura<br>(200g arroz branco com 27g de carne<br>moída bovina, 53g de carne moída<br>suína e 10g de cenoura)<br>+<br>140g de feijão carioca                                            | 280g de estrogonofe de frango<br>(115g de frango em cubos com 140g<br>de molho bechamel e 25g extrato de<br>tomate)<br>+<br>380g de arroz branco                                        | FERIADO                    | 290g de Galinhada<br>(200g arroz branco com 90g frango<br>em cubos com cenoura)<br>+<br>140g de feijão carioca        |

\*Carne mista: bovina e suína

**A composição nutricional não foi calculada.  
Para o cálculo é necessário uma semana completa.**

Observação: O cardápio só poderá ser modificado com autorização  
prévia e por escrito do nutricionista responsável: Cleunice Ramos  
Dominaes Bernardes. CRN- 3 58793

*Cleunice Ramos Domingos Bernardes*  
Cleunice Ramos Domingos Bernardes  
Nutricionista - CRN- 3 58793  
Setor de Nutrição da Seção  
de Merenda Escolar de Franca  
Secretaria de Educação





SETEMBRO / 2023

# Cardápio Período Parcial

16 a 18 anos



|                                  |                                                 | <b>SEGUNDA-FEIRA</b><br><b>11/09/2023</b>                                                                                                                   | <b>TERÇA-FEIRA</b><br><b>12/09/2023</b>                                                                                                                                                                   | <b>QUARTA-FEIRA</b><br><b>13/09/2023</b>                                                                                                                                                             | <b>QUINTA-FEIRA</b><br><b>14/09/2023</b>                                                                                                                                                                                          | <b>SEXTA-FEIRA</b><br><b>15/09/2023</b>                                                                               |
|----------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>M<br/>A<br/>N<br/>HÃ</b>      | <b>CAFÉ DA<br/>MANHÃ</b><br>Das 6h50 às<br>7h10 | 6 unidades de biscoito tipo<br>rosquinha (30g)<br>(sabor: chocolate)<br>+<br>250ml de leite integral adoçado<br>(250ml de leite em pó + 12,5g de<br>açúcar) | 1 unidade média de maçã (100g)<br>+<br>250ml de leite integral adoçado<br>(250ml de leite em pó + 12,5g de<br>açúcar)                                                                                     | 6 unidades de biscoito tipo<br>rosquinha (30g)<br>(sabor: coco)<br>+<br>250ml de leite integral adoçado<br>(250ml de leite em pó + 12,5g de<br>açúcar)                                               | 6 unidades de biscoito tipo Cream<br>Cracker (30g)<br>+<br>250ml de leite integral adoçado<br>(250ml de leite em pó + 12,5g de<br>açúcar)                                                                                         | 1 unidade média de maçã (100g)<br>+<br>250ml de leite integral adoçado<br>(250ml de leite em pó + 12,5g de<br>açúcar) |
|                                  | <b>LANCHE I</b><br>A partir das 9h25            | 290g de Galinhada<br>(200g arroz branco com 90g frango<br>em cubos com cenoura)<br>+<br>140g de feijão carioca                                              | 110g de purê de batata com carne<br>moída<br>(70g de purê de batata com 25g de<br>carne moída e 15g de extrato de<br>tomate)<br>+<br>250g de arroz com cenoura<br>+<br>1 unidade média de mexerica (100g) | Pão com carne moída mista*<br>(1 unidade de pão francês (50g), 35g<br>carne moída mista (12g bovina e 23g<br>suína), 15g de cenoura e 20g molho<br>de tomate)<br>+<br>1 unidade média de maçã (100g) | 290g de arroz com carne moída<br>mista* e cenoura<br>(200g arroz branco com 27g de carne<br>moída bovina, 53g de carne moída<br>suína e 10g de cenoura)<br>+<br>140g de feijão carioca<br>+<br>1 unidade média de mexerica (100g) | 300g de Macarrão ao sugo<br>(215g de macarrão parafuso cozido<br>com 25g cenoura ralada e 60g molho<br>de tomate)     |
| <b>T<br/>A<br/>R<br/>D<br/>E</b> | <b>LANCHE I</b><br>Das 12h50 às 13h             | 6 unidades de biscoito tipo<br>rosquinha (30g)<br>(sabor: coco)                                                                                             | 1 unidade média de mexerica (100g)                                                                                                                                                                        | 1 unidade média de maçã (100g)                                                                                                                                                                       | 1 unidade média de mexerica (100g)                                                                                                                                                                                                | 1 unidade média de maçã (100g)                                                                                        |
|                                  | <b>LANCHE II</b><br>A partir das 15h15          | 290g de Galinhada<br>(200g arroz branco com 90g frango<br>em cubos com cenoura)<br>+<br>140g de feijão carioca                                              | 110g de purê de batata com carne<br>moída<br>(70g de purê de batata com 25g de<br>carne moída e 15g de extrato de<br>tomate)<br>+<br>250g de arroz com cenoura                                            | Pão com carne moída mista*<br>(1 unidade de pão francês (50g), 35g<br>carne moída mista (12g bovina e 23g<br>suína), 15g de cenoura e 20g molho<br>de tomate)                                        | 290g de arroz com carne moída<br>mista* e cenoura<br>(200g arroz branco com 27g de carne<br>moída bovina, 53g de carne moída<br>suína e 10g de cenoura)<br>+<br>140g de feijão carioca                                            | 300g de Macarrão ao sugo<br>(215g de macarrão parafuso cozido<br>com 25g cenoura ralada e 60g molho<br>de tomate)     |

\*Carne mista: bovina e suína

## COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

| PERÍODO      | ENERGIA<br>(KCAL) | CARBOIDRATO (g)<br>(55 a 65% do VET) |        | PROTEÍNA (g)<br>(10 a 15% do VET) |        | LIPÍDEO (g)<br>(25 a 35% do VET) |        | SÓDIO (mg) |
|--------------|-------------------|--------------------------------------|--------|-----------------------------------|--------|----------------------------------|--------|------------|
| <b>MANHÃ</b> | 918,6 kcal        | 134,5 g                              | 58,7 % | 34,7 g                            | 14,9 % | 26,7 g                           | 26,3 % | 832,8 mg   |
| <b>TARDE</b> | 633,3 kcal        | 101,9 g                              | 64,7 % | 23,4 g                            | 14,3 % | 14,9 g                           | 21,3 % | 660,1 mg   |

Observação: O cardápio só poderá ser modificado com autorização  
prévia e por escrito do nutricionista responsável: Cleunice Ramos  
Dominaes Bernardes. CRN- 3 58793

*Cleunice R. Dominaes Bernardes*

**Cleunice Ramos Domingos Bernardes**

Nutricionista - CRN- 3 58793

Setor de Nutrição da Seção  
de Merenda Escolar de Franca  
Secretaria de Educação







SETEMBRO / 2023

# Cardápio Período Parcial

16 a 18 anos



|                       |                                         | SEGUNDA-FEIRA<br>18/09/2023                                                                                                                                                               | TERÇA-FEIRA<br>19/09/2023                                                                                                                                    | QUARTA-FEIRA<br>20/09/2023                                                                                                                                                                      | QUINTA-FEIRA<br>21/09/2023                                                                                                                                              | SEXTA-FEIRA<br>22/09/2023                                                                                                                           |
|-----------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| M<br>A<br>N<br>HÃ     | CAFÉ DA<br>MANHÃ<br>Das 6h50 às<br>7h10 | 6 unidades de biscoito tipo<br>rosquinha (30g)<br>(sabor: chocolate)<br>+<br>250ml de leite integral com cacau e<br>açúcar<br>(250ml de leite em pó + 2,5g de cacau<br>+ 12,5g de açúcar) | 1 unidade média de maçã (100g)<br>+<br>250ml de leite integral com cacau e<br>açúcar<br>(250ml de leite em pó + 2,5g de cacau<br>+ 12,5g de açúcar)          | 6 unidades de biscoito tipo<br>rosquinha (30g)<br>(sabor: coco)<br>+<br>250ml de leite integral com cacau e<br>açúcar<br>(250ml de leite em pó + 2,5g de<br>cacau + 12,5g de açúcar)            | 6 unidades de biscoito tipo Cream<br>Cracker (30g)<br>+<br>250ml de leite integral com cacau e<br>açúcar<br>(250ml de leite em pó + 2,5g de cacau<br>+ 12,5g de açúcar) | 1 unidade média de maçã (100g)<br>+<br>250ml de leite integral com cacau e<br>açúcar<br>(250ml de leite em pó + 2,5g de<br>cacau + 12,5g de açúcar) |
|                       | LANCHE I<br>A partir das 9h25           | 290g de arroz com carne moída<br>mista* e cenoura<br>(200g arroz branco com 27g de carne<br>moída bovina, 53g de carne moída<br>suína e 10g de cenoura)<br>+<br>140g de feijão carioca    | 300g de Macarrão ao sugo<br>(215g de macarrão parafuso cozido<br>com 25g cenoura ralada e 60g molho<br>de tomate)<br>+<br>1 unidade média de mexerica (100g) | 90 g de carne suína em cubos<br>+<br>200g Arroz branco<br>+<br>60g Salpique mineiro<br>(26g de feijão, 12g de fubá torrado,<br>15g de couve e 7g de ovo)<br>+<br>1 unidade média de maçã (100g) | 290g de Galinhada<br>(200g arroz branco com 90g frango<br>em cubos com cenoura)<br>+<br>1 unidade média de mexerica (100g)                                              | 300g de Macarrão ao molho rosê<br>(215g de macarrão parafuso cozido<br>com 25g cenoura ralada e 30g molho<br>de tomate e 30g de molho branco)       |
| T<br>A<br>R<br>D<br>E | LANCHE I<br>Das 12h50 às 13h            | 6 unidades de biscoito tipo<br>rosquinha (30g)<br>(sabor: chocolate)                                                                                                                      | 1 unidade média de mexerica (100g)                                                                                                                           | 1 unidade média de maçã (100g)                                                                                                                                                                  | 1 unidade média de mexerica (100g)                                                                                                                                      | 1 unidade média de maçã (100g)                                                                                                                      |
|                       | LANCHE II<br>A partir das 15h15         | 290g de arroz com carne moída<br>mista* e cenoura<br>(200g arroz branco com 27g de carne<br>moída bovina, 53g de carne moída<br>suína e 10g de cenoura)<br>+<br>140g de feijão carioca    | 300g de Macarrão ao sugo<br>(215g de macarrão parafuso cozido<br>com 25g cenoura ralada e 60g molho<br>de tomate)                                            | 90 g de carne suína em cubos<br>+<br>200g Arroz branco<br>+<br>60g Salpique mineiro<br>(26g de feijão, 12g de fubá torrado,<br>15g de couve e 7g de ovo)                                        | 290g de Galinhada<br>(200g arroz branco com 90g frango<br>em cubos com cenoura)                                                                                         | 300g de Macarrão ao molho rosê<br>(215g de macarrão parafuso cozido<br>com 25g cenoura ralada e 30g molho<br>de tomate e 30g de molho branco)       |

\*Carne mista: bovina e suína

## COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

| PERÍODO | ENERGIA<br>(KCAL) | CARBOIDRATO (g)<br>(55 a 65% do VET) |        | PROTEÍNA (g)<br>(10 a 15% do VET) |        | LIPÍDEO (g)<br>(25 a 35% do VET) |        | SÓDIO (mg) |
|---------|-------------------|--------------------------------------|--------|-----------------------------------|--------|----------------------------------|--------|------------|
| MANHÃ   | 861,2 kcal        | 124,4 g                              | 58,4 % | 32,4 g                            | 14,7 % | 26,2 g                           | 27,2 % | 890,8 mg   |
| TARDE   | 567,3 kcal        | 89,7 g                               | 64,4 % | 20,9 g                            | 14,0 % | 14,3 g                           | 22,5 % | 718,2 mg   |

Observação: O cardápio só poderá ser modificado com autorização  
prévia e por escrito do nutricionista responsável: Cleunice Ramos  
Dominaes Bernardes. CRN- 3 58793

*Cleunice Ramos Domingos Bernardes*  
Cleunice Ramos Domingos Bernardes  
Nutricionista - CRN- 3 58793  
Setor de Nutrição da Seção  
de Merenda Escolar de Franca  
Secretaria de Educação





SETEMBRO / 2023

# Cardápio Período Parcial

16 a 18 anos



|                       |                                   | SEGUNDA-FEIRA<br>25/09/2023                                                                                                                                                | TERÇA-FEIRA<br>26/09/2023                                                                                                                     | QUARTA-FEIRA<br>27/09/2023                                                                                                                                                            | QUINTA-FEIRA<br>28/09/2023                                                                                                                                                   | SEXTA-FEIRA<br>29/09/2023                                                                                                                  |
|-----------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| M<br>A<br>N<br>HÃ     | CAFÉ DA MANHÃ<br>Das 6h50 às 7h10 | 6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate) +<br>250ml de leite integral com cacau e açúcar<br>(250ml de leite em pó + 2,5g de cacau + 12,5g de açúcar) | 1 unidade média de maçã (100g) +<br>250ml de leite integral com cacau e açúcar<br>(250ml de leite em pó + 2,5g de cacau + 12,5g de açúcar)    | 6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: coco) +<br>250ml de leite integral com cacau e açúcar<br>(250ml de leite em pó + 2,5g de cacau + 12,5g de açúcar)                 | 6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) +<br>250ml de leite integral com cacau e açúcar<br>(250ml de leite em pó + 2,5g de cacau + 12,5g de açúcar)                  | 1 unidade média de maçã (100g) +<br>250ml de leite integral com cacau e açúcar<br>(250ml de leite em pó + 2,5g de cacau + 12,5g de açúcar) |
|                       | LANCHE I<br>A partir das 9h25     | 300g de Macarrão ao sugo (215g de macarrão parafuso cozido com 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate)                                                                   | 290g de Galinhada (200g arroz branco com 90g frango em cubos com cenoura) +<br>140g de feijão carioca +<br>1 unidade média de mexerica (100g) | Pão com carne moída mista* (1 unidade de pão francês (50g), 35g carne moída mista (12g bovina e 23g suína), 15g de cenoura e 20g molho de tomate) +<br>1 unidade média de maçã (100g) | 280g de estrogonofe de frango (115g de frango em cubos com 140g de molho bechamel e 25g extrato de tomate) +<br>380g de arroz branco +<br>1 unidade média de mexerica (100g) | 290g de Galinhada (200g arroz branco com 90g frango em cubos com cenoura) +<br>140g de feijão carioca                                      |
| T<br>A<br>R<br>D<br>E | LANCHE I<br>Das 12h50 às 13h      | 6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: coco)                                                                                                                  | 1 unidade média de mexerica (100g)                                                                                                            | 1 unidade média de maçã (100g)                                                                                                                                                        | 1 unidade média de mexerica (100g)                                                                                                                                           | 1 unidade média de maçã (100g)                                                                                                             |
|                       | LANCHE II<br>A partir das 15h15   | 300g de Macarrão ao sugo (215g de macarrão parafuso cozido com 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate)                                                                   | 290g de Galinhada (200g arroz branco com 90g frango em cubos com cenoura) +<br>140g de feijão carioca +<br>1 unidade média de mexerica (100g) | Pão com carne moída mista* (1 unidade de pão francês (50g), 35g carne moída mista (12g bovina e 23g suína), 15g de cenoura e 20g molho de tomate) +<br>1 unidade média de maçã (100g) | 280g de estrogonofe de frango (115g de frango em cubos com 140g de molho bechamel e 25g extrato de tomate) +<br>380g de arroz branco +<br>1 unidade média de mexerica (100g) | 290g de Galinhada (200g arroz branco com 90g frango em cubos com cenoura) +<br>140g de feijão carioca                                      |

## COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

| PERÍODO | ENERGIA (KCAL) | CARBOIDRATO (g) (55 a 65% do VET) |        | PROTEÍNA (g) (10 a 15% do VET) |        | LIPÍDEO (g) (25 a 35% do VET) |        | SÓDIO (mg) |
|---------|----------------|-----------------------------------|--------|--------------------------------|--------|-------------------------------|--------|------------|
| MANHÃ   | 895,9 kcal     | 130,5 g                           | 58,2 % | 34,9 g                         | 15,3 % | 26,1 g                        | 26,6 % | 934,2 mg   |
| TARDE   | 609,3 kcal     | 95,7 g                            | 62,8 % | 23,3 g                         | 14,9 % | 15,1 g                        | 22,8 % | 693,6 mg   |

Observação: O cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia e por escrito do nutricionista responsável: Cleunice Ramos Dominaos Bernardes, CRN- 3 58793

*Cleunice Ramos Dominaos Bernardes*  
Cleunice Ramos Dominaos Bernardes  
Nutricionista - CRN- 3 58793  
Setor de Nutrição da Seção de Merenda Escolar de Franca  
Secretaria de Educação

