

Agosto/2023

CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL

4 a 5 anos



		SEGUNDA-FEIRA 31/07/2023	TERÇA-FEIRA 01/08/2023	QUARTA-FEIRA 02/08/2023	QUINTA-FEIRA 03/08/2023	SEXTA-FEIRA 04/08/2023
M A N H Ã	CAFÉ DA MANHÃ Das 6h50 às 7h10	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 10,5g de açúcar)	1 unidade média de banana (100g) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 10,5g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: coco) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 10,5g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 10,5g de açúcar)	1 unidade média de banana (100g) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 10,5g de açúcar)
	LANCHE I A partir das 9h25	80g de Macarrão ao sugo (65g de macarrão parafuso cozido, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate)	80g Arroz com carne moída mista* e cenoura (50g arroz branco com 20g de carne moída (7g bovina e 13g suína) e 10g cenoura) + 40g de feijão carioca + 1 unidade média de banana (100g)	40g Estrogonofe de frango (15g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g extrato de tomate) + 70g de arroz branco + 1 unidade média de maçã (100g)	50g de purê de batata com carne moída (30g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) + 50g de arroz com cenoura + 1 unidade média de banana (100g)	80g de Galinhada (50g arroz branco com 30g frango em cubos com cenoura) + 40g de feijão carioca
T A R D E	LANCHE I Das 12h50 às 13h	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate)	1 unidade média de banana (100g)	1 unidade média de maçã (100g)	1 unidade média de banana (100g)	1 unidade média de maçã (100g)
	LANCHE II A partir das 15h15	80g de Macarrão ao sugo (65g de macarrão parafuso cozido, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate)	80g Arroz com carne moída mista* e cenoura (50g arroz branco com 20g de carne moída (7g bovina e 13g suína) e 10g cenoura) + 40g de feijão carioca	40g Estrogonofe de frango (15g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g extrato de tomate) + 70g de arroz branco	50g de purê de batata com carne moída (30g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) + 50g de arroz com cenoura	80g de Galinhada (50g arroz branco com 30g frango em cubos com cenoura) + 40g de feijão carioca

*Carne mista: bovina e suína

Cleunice Ramos Domingos Bernardes
Cleunice Ramos Domingos Bernardes

Nutricionista - CRN- 3 58793

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

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	447 kcal	71,3 g	63,6 %	13,7 g	12,2 %	13,1 g	26,5%	850,7 mg
TARDE	338,6 kcal	54,3 g	63,3%	8,5 g	9,8%	10,8 g	29,6%	745,5 mg

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



Agosto/2023

CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL

4 a 5 anos



		SEGUNDA-FEIRA 07/08/2023	TERÇA-FEIRA 08/08/2023	QUARTA-FEIRA 09/08/2023	QUINTA-FEIRA 10/08/2023	SEXTA-FEIRA 11/08/2023
M A N HÃ	CAFÉ DA MANHÃ Das 6h50 às 7h10	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 10,5g de açúcar)	1 unidade média de banana (100g) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 10,5g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: coco) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 10,5g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 10,5g de açúcar)	1 unidade média de banana (100g) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 10,5g de açúcar)
	LANCHE I A partir das 9h25	80g de Galinhada (50g arroz branco com 30g frango em cubos com cenoura) + 40g de feijão carioca	50g de purê de batata com carne moída (30g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) + 50g de arroz com cenoura + 1 unidade média de banana (100g)	40g de Isca de tilápia ao molho vermelho (30g de filé de tilápia com 10ml de molho de tomate) + 50g arroz branco + 1 unidade média de maçã (100g)	80g Arroz com carne moída mista* e cenoura (50g arroz branco com 20g de carne moída (7g bovina e 13g suína) e 10g cenoura) + 40g de feijão carioca + 1 unidade média de banana (100g)	80g de Macarrão ao sugo (65g de macarrão parafuso cozido, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate)
T A R D E	LANCHE I Das 12h50 às 13h	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate)	1 unidade média de banana (100g)	1 unidade média de maçã (100g)	1 unidade média de banana (100g)	1 unidade média de maçã (100g)
	LANCHE II A partir das 15h15	80g de Galinhada (50g arroz branco com 30g frango em cubos com cenoura) + 40g de feijão carioca	50g de purê de batata com carne moída (30g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) + 50g de arroz com cenoura	40g de Isca de tilápia ao molho vermelho (30g de filé de tilápia com 10ml de molho de tomate) + 50g arroz branco	80g Arroz com carne moída mista* e cenoura (50g arroz branco com 20g de carne moída (7g bovina e 13g suína) e 10g cenoura) + 40g de feijão carioca	80g de Macarrão ao sugo (65g de macarrão parafuso cozido, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate)

*Carne mista: bovina e suína

Cleunice Ramos Domingos Bernardes
Cleunice Ramos Domingos Bernardes

Nutricionista - CRN- 3 58793

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

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

PERÍODO	ENERGIA (KCAL)	CARBOIDRATO (g) (55 a 65% do VET)		PROTEÍNA (g) (10 a 15% do VET)		LÍPIDEO (g) (25 a 35% do VET)		SÓDIO (mg)
MANHÃ	430 kcal	68,3 g	63 %	14,5 g	13,5 %	12,1 g	25,8 %	857,5 mg
TARDE	327,4 kcal	52,2 g	62,6%	9,5 g	11,7%	9,9 g	27,9%	752,3 mg

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



Agosto/2023

CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL

4 a 5 anos



		SEGUNDA-FEIRA 14/08/2023	TERÇA-FEIRA 15/08/2023	QUARTA-FEIRA 16/08/2023	QUINTA-FEIRA 17/08/2023	SEXTA-FEIRA 18/08/2023
M A N HÃ	CAFÉ DA MANHÃ Das 6h50 às 7h10	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 10,5g de açúcar)	1 unidade média de banana (100g) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 10,5g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: coco) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 10,5g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 10,5g de açúcar)	1 unidade média de banana (100g) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 10,5g de açúcar)
	LANCHE I A partir das 9h25	80g Arroz com carne moída mista* e cenoura (50g arroz branco com 20g de carne moída (7g bovina e 13g suína) e 10g cenoura) + 40g de feijão carioca	80g de Macarrão ao sugo (65g de macarrão parafuso cozido, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate) + 1 unidade média de banana (100g)	Pão com carne moída mista* (1 unidade de pão francês (50g), 35g carne moída (12g bovina e 23g suína), 15g de cenoura e 20g molho de tomate) + 1 unidade média de maçã (100g)	50g de purê de batata com carne moída (30g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) + 50g de arroz com cenoura + 1 unidade média de banana (100g)	80g de Galinhada (50g arroz branco com 30g frango em cubos com cenoura) + 40g de feijão carioca
T A R D E	LANCHE I Das 12h50 às 13h	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate)	1 unidade média de banana (100g)	1 unidade média de maçã (100g)	1 unidade média de banana (100g)	1 unidade média de maçã (100g)
	LANCHE II A partir das 15h15	80g Arroz com carne moída mista* e cenoura (50g arroz branco com 20g de carne moída (7g bovina e 13g suína) e 10g cenoura) + 40g de feijão carioca	80g de Macarrão ao sugo (65g de macarrão parafuso cozido, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate)	Pão com carne moída mista* (1 unidade de pão francês (50g), 35g carne moída (12g bovina e 23g suína), 15g de cenoura e 20g molho de tomate)	50g de purê de batata com carne moída (30g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) + 50g de arroz com cenoura	80g de Galinhada (50g arroz branco com 30g frango em cubos com cenoura) + 40g de feijão carioca

*Carne mista: bovina e suína

Cleunice Ramos Domingos Bernardes
Cleunice Ramos Domingos Bernardes

Nutricionista - CRN- 3 58793

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

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	436,2 kcal	70 g	63,8 %	13,7 g	12,5 %	12,5 g	26 %	881 mg
TARDE	326,3 kcal	53,1 g	64,1%	8,3 g	10,2%	10,1 g	28,7%	775,4 mg

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



Agosto/2023

CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL

4 a 5 anos



		SEGUNDA-FEIRA 21/08/2023	TERÇA-FEIRA 22/08/2023	QUARTA-FEIRA 23/08/2023	QUINTA-FEIRA 24/08/2023	SEXTA-FEIRA 25/08/2023
M A N HÃ	CAFÉ DA MANHÃ Das 6h50 às 7h10	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 10,5g de açúcar)	1 unidade média de banana (100g) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 10,5g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: coco) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 10,5g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 10,5g de açúcar)	1 unidade média de banana (100g) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 10,5g de açúcar)
	LANCHE I A partir das 9h25	50g de purê de batata com carne moída (30g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) + 50g de arroz com cenoura	80g Arroz com carne moída mista* e cenoura (50g arroz branco com 20g de carne moída (7g bovina e 13g suína) e 10g cenoura) + 40g de feijão carioca + 1 unidade média de banana (100g)	40g Estrogonofe de frango (15g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g extrato de tomate) + 70g de arroz branco + 1 unidade média de maçã (100g)	80g de Macarrão ao sugo (65g de macarrão para fusão cozido, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate) + 1 unidade média de banana (100g)	80g de Galinhada (50g arroz branco com 30g frango em cubos com cenoura) + 40g de feijão carioca
T A R D E	LANCHE I Das 12h50 às 13h	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate)	1 unidade média de banana (100g)	1 unidade média de maçã (100g)	1 unidade média de banana (100g)	1 unidade média de maçã (100g)
	LANCHE II A partir das 15h15	50g de purê de batata com carne moída (30g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) + 50g de arroz com cenoura	80g Arroz com carne moída mista* e cenoura (50g arroz branco com 20g de carne moída (7g bovina e 13g suína) e 10g cenoura) + 40g de feijão carioca	40g Estrogonofe de frango (15g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g extrato de tomate) + 70g de arroz branco	80g de Macarrão ao sugo (65g de macarrão para fusão cozido, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate)	80g de Galinhada (50g arroz branco com 30g frango em cubos com cenoura) + 40g de feijão carioca

*Carne mista: bovina e suína

Cleunice Ramos Domingos Bernardes
Cleunice Ramos Domingos Bernardes

Nutricionista - CRN- 3 58793

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

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	450,2 kcal	71,2 g	63,1 %	13,7 g	12,1%	13,5 g	27,1 %	850,7 mg
TARDE	338,6 kcal	54,3 g	63,3%	8,5 g	9,8%	10,8 g	29,6%	731,9 mg

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



Agosto/2023

CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL

4 a 5 anos



		SEGUNDA-FEIRA 28/08/2023	TERÇA-FEIRA 29/08/2023	QUARTA-FEIRA 30/08/2023	QUINTA-FEIRA 31/08/2023	SEXTA-FEIRA 01/09/2023
M A N HÃ	CAFÉ DA MANHÃ Das 6h50 às 7h10	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 10,5g de açúcar)	1 unidade média de banana (100g) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 10,5g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: coco) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 10,5g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 10,5g de açúcar)	1 unidade média de banana (100g) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 10,5g de açúcar)
	LANCHE I A partir das 9h25	80g de Macarrão ao sugo (65g de macarrão parafuso cozido, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate)	80g de Arroz com frango, cenoura e cebola (50g arroz branco com 20g frango em cubos com cenoura com 10g de cebola) + 40g de creme de milho + 1 unidade média de banana (100g)	Pão com carne moída mista (1 unidade de pão francês (50g), 35g carne moída (12g bovina e 23g suína), 15g de cenoura e 20g molho de tomate) + 1 unidade média de maçã (100g)	50g de purê de batata com carne moída (30g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) + 50g de arroz com cenoura + 1 unidade média de banana (100g)	80g Arroz com carne moída mista* e cenoura (50g arroz branco com 20g de carne moída (7g bovina e 13g suína) e 10g cenoura) + 40g de feijão carioca
T A R D E	LANCHE I Das 12h50 às 13h	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate)	1 unidade média de banana (100g)	1 unidade média de maçã (100g)	1 unidade média de banana (100g)	1 unidade média de maçã (100g)
	LANCHE II A partir das 15h15	80g de Macarrão ao sugo (65g de macarrão parafuso cozido, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate)	80g de Arroz com frango, cenoura e cebola (50g arroz branco com 20g frango em cubos com cenoura com 10g de cebola) + 40g de creme de milho	Pão com carne moída mista (1 unidade de pão francês (50g), 35g carne moída (12g bovina e 23g suína), 15g de cenoura e 20g molho de tomate)	50g de purê de batata com carne moída (30g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) + 50g de arroz com cenoura	80g Arroz com carne moída mista* e cenoura (50g arroz branco com 20g de carne moída (7g bovina e 13g suína) e 10g cenoura) + 40g de feijão carioca

*Carne mista: bovina e suína

Cleunice Ramos Domingos Bernardes
Cleunice Ramos Domingos Bernardes

Nutricionista - CRN- 3 58793

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

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	436,9 kcal	69,7 g	63,4 %	14,6 g	13,2 %	12,3 g	25,7 %	832,5 mg
TARDE	325,5 kcal	52,5 g	63,6%	9,1 g	11%	9,9 g	28,3%	726,8 mg

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

