

CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL MAIO / 2023

4 A 5
ANOS

Cleunice R. 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

		SEGUNDA-FEIRA 01/05/2023	TERÇA-FEIRA 02/05/2023	QUARTA-FEIRA 03/05/2023	QUINTA-FEIRA 04/05/2023	SEXTA-FEIRA 05/05/2023
M A N H Ã	CAFÉ DA MANHÃ Das 6h50 às 7h10	FERIADO	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate)	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: coco)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g)	1 unidade média de banana (100g)
	LANCHE I A partir das 9h25	FERIADO	110g de Macarronada (70g de macarrão parafuso cozido com 20g de carne moída, 10g cenoura ralada e 10g molho de tomate)	Pão com carne moída suína (1 unidade de pão francês (50g), 35g carne moída suína, 15g de cenoura e 20g molho de tomate) + 1 unidade média de maçã (100g)	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) + 70g de arroz com cenoura + 1 unidade média de banana (100g)	100g de Galinhada (70g arroz branco com 10g cenoura e 20g frango em cubos) + 60g de feijão carioca
T A R D E	LANCHE I Das 12h50 às 13h	FERIADO	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate)	1 unidade média de maçã (100g)	1 unidade média de banana (100g)	1 unidade média de maçã (100g)
	LANCHE II A partir das 15h15	FERIADO	110g de Macarronada (70g de macarrão parafuso cozido com 20g de carne moída, 10g cenoura ralada e 10g molho de tomate)	Pão com carne moída suína (1 unidade de pão francês (50g), 35g carne moída suína, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) + 70g de arroz com cenoura	100g de Galinhada (70g arroz branco com 10g cenoura e 20g frango em cubos) + 60g de feijão carioca



A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL NÃO FOI CALCULADA.
PARA O CÁLCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA.

CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL MAIO / 2023

4 A 5
ANOS

Cleunice R. 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

		SEGUNDA-FEIRA 08/05/2023	TERÇA-FEIRA 09/05/2023	QUARTA-FEIRA 10/05/2023	QUINTA-FEIRA 11/05/2023	SEXTA-FEIRA 12/05/2023
M A N HÃ	CAFÉ DA MANHÃ Das 6h50 às 7h10	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate)	1 unidade média de banana (100g)	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: coco)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g)	1 unidade média de banana (100g)
	LANCHE I A partir das 9h25	110g de Macarronada (70g de macarrão parafuso cozido com 20g de carne moída, 10g cenoura ralada e 10g molho de tomate)	100g de Galinhada (70g arroz branco com 10g cenoura e 20g frango em cubos) + 60g de feijão carioca + 1 unidade média de banana (100g)	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 35g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate) + 1 unidade média de maçã (100g)	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) + 70g de arroz com cenoura + 1 unidade média de banana (100g)	100g de Galinhada (70g arroz branco com 10g cenoura e 20g frango em cubos) + 60g de feijão carioca
T A R D E	LANCHE I Das 12h50 às 13h	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: coco)	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	110g de Macarronada (70g de macarrão parafuso cozido com 20g de carne moída, 10g cenoura ralada e 10g molho de tomate)	100g de Galinhada (70g arroz branco com 10g cenoura e 20g frango em cubos) + 60g de feijão carioca	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 35g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) + 70g de arroz com cenoura	100g de Galinhada (70g arroz branco com 10g cenoura e 20g frango em cubos) + 60g 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	403,4 kcal	62,6 g	61,7 %	10,3 g	10,3 %	13,5 g	30,3 %	855,2 mg
TARDE	370,9 kcal	59,9 g	63,8 %	9,5 g	10,4 %	11,7 g	28,9 %	787,5 mg

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



CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL MAIO / 2023

4 A 5 ANOS
Cleunice Ramos Domingos Bernardes
Nutricionista - CRN- 3 58793
Chefe do Setor de Nutrição da Seção
de Merenda Escolar de Franca
Secretaria de Educação

		SEGUNDA-FEIRA 15/05/2023	TERÇA-FEIRA 16/05/2023	QUARTA-FEIRA 17/05/2023	QUINTA-FEIRA 18/05/2023	SEXTA-FEIRA 19/05/2023
M A N HÃ	CAFÉ DA MANHÃ Das 6h50 às 7h10	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate)	1 unidade média de banana (100g)	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: coco)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g)	1 unidade média de banana (100g)
	LANCHE I A partir das 9h25	110g de Macarronada (70g de macarrão parafuso cozido com 20g de carne moída, 10g cenoura ralada e 10g molho de tomate)	100g de Galinhada (70g arroz branco com 10g cenoura e 20g frango em cubos) + 60g de feijão carioca + 1 unidade média de banana (100g)	Pão com carne moída suína (1 unidade de pão francês (50g), 35g carne moída suína, 15g de cenoura e 20g molho de tomate) + 1 unidade média de maçã (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 banana (60g)	100g de Galinhada (70g arroz branco com 10g cenoura e 20g frango em cubos) + 60g 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	110g de Macarronada (70g de macarrão parafuso cozido com 20g de carne moída, 10g cenoura ralada e 10g molho de tomate)	100g de Galinhada (70g arroz branco com 10g cenoura e 20g frango em cubos) + 60g de feijão carioca	Pão com carne moída suína (1 unidade de pão francês (50g), 35g carne moída suína, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)	40g Estrogonofe de frango (15g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g extrato de tomate) + 70g de arroz branco	100g de Galinhada (70g arroz branco com 10g cenoura e 20g frango em cubos) + 60g 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	402,2 kcal	62,5 g	62,7 %	9,5 g	9,4 %	13,8 g	30,7 %	836,6 mg
TARDE	376,7 kcal	59,7 g	62,7 %	9,4 g	10,1 %	12,3 g	30,0 %	772,1 mg

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



CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL MAIO / 2023

4 A 5
ANOS

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

		SEGUNDA-FEIRA 22/05/2023	TERÇA-FEIRA 23/05/2023	QUARTA-FEIRA 24/05/2023	QUINTA-FEIRA 25/05/2023	SEXTA-FEIRA 26/05/2023
M A N HÃ	CAFÉ DA MANHÃ Das 6h50 às 7h10	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate)	1 unidade média de banana (100g)	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: coco)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g)	1 unidade média de banana (100g)
	LANCHE I A partir das 9h25	110g de Macarronada (70g de macarrão parafuso cozido com 20g de carne moída, 10g cenoura ralada e 10g molho de tomate)	100g de Galinhada (70g arroz branco com 10g cenoura e 20g frango em cubos) + 60g de feijão carioca + 1 unidade média de banana (100g)	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 35g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate) + 1 unidade média de maçã (100g)	175g de Sopa de macarrão com carne e legumes (70g de macarrão parafuso com 20g de carne moída, 15g de batata, 10g de cenoura e 60g de caldo de feijão carioca batido) + 1 unidade média de banana (100g)	100g de Galinhada (70g arroz branco com 10g cenoura e 20g frango em cubos) + 60g de feijão carioca
T A R D E	LANCHE I Das 12h50 às 13h	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: coco)	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	110g de Macarronada (70g de macarrão parafuso cozido com 20g de carne moída, 10g cenoura ralada e 10g molho de tomate)	100g de Galinhada (70g arroz branco com 10g cenoura e 20g frango em cubos) + 60g de feijão carioca	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 35g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)	175g de Sopa de macarrão com carne e legumes (70g de macarrão parafuso com 20g de carne moída, 15g de batata, 10g de cenoura e 60g de caldo de feijão carioca batido)	100g de Galinhada (70g arroz branco com 10g cenoura e 20g frango em cubos) + 60g 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	416,2 kcal	64,5 g	61,6 %	11,4 g	10,9 %	13,6 g	29,8 %	834,1 mg
TARDE	384,5 kcal	61,8 g	63,3 %	10,6 g	11 %	11,8 g	28,5 %	747,3 mg

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



CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL MAIO / 2023

4 A 5
ANOS

Cleunice R. 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

		SEGUNDA-FEIRA 29/05/2023	TERÇA-FEIRA 30/05/2023	QUARTA-FEIRA 31/05/2023	QUINTA-FEIRA 01/06/2023	SEXTA-FEIRA 02/06/2023
M A N HÃ	CAFÉ DA MANHÃ Das 6h50 às 7h10	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate)	1 unidade média de banana (100g)	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: coco)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g)	1 unidade média de banana (100g)
	LANCHE I A partir das 9h25	110g de Macarronada (70g de macarrão parafuso cozido com 20g de carne moída, 10g cenoura ralada e 10g molho de tomate)	100g de Galinhada (70g arroz branco com 10g cenoura e 20g frango em cubos) + 60g de feijão carioca + 1 unidade média de banana (100g)	Pão com carne moída suína (1 unidade de pão francês (50g), 35g carne moída suína, 15g de cenoura e 20g molho de tomate) + 1 unidade média de maçã (100g)	115g Canja de frango com legumes (70g arroz branco com 10g de cenoura, 15g de batata e 20g frango em cubos) + 1 unidade média de banana (100g)	100g de Galinhada (70g arroz branco com 10g cenoura e 20g frango em cubos) + 60g 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	110g de Macarronada (70g de macarrão parafuso cozido com 20g de carne moída, 10g cenoura ralada e 10g molho de tomate)	100g de Galinhada (70g arroz branco com 10g cenoura e 20g frango em cubos) + 60g de feijão carioca	Pão com carne moída suína (1 unidade de pão francês (50g), 35g carne moída suína, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)	115g Canja de frango com legumes (70g arroz branco com 10g de cenoura, 15g de batata e 20g frango em cubos)	100g de Galinhada (70g arroz branco com 10g cenoura e 20g frango em cubos) + 60g 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	397,3 kcal	61,7 g	61,8 %	9,9 g	10 %	13,4 g	30,5 %	835,6 mg
TARDE	365,6 kcal	59,1 g	63,9 %	9,1 g	10,0 %	11,6 g	29,0 %	767,9 mg

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

