



Cardápio Sistema Híbrido

Setembro/2023



	SEGUNDA-FEIRA 04/09/2023	TERÇA-FEIRA 05/09/2023	QUARTA-FEIRA 06/09/2023	QUINTA-FEIRA 07/09/2023	SEXTA-FEIRA 08/09/2023
CAFÉ DA MANHÃ (TODOS JUNTOS) 6h50	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído + 10g de açúcar)	1 unidade média de maçã (100g) + 1 unidade individual de barra de fruta (19g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído + 10g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: coco) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído + 10g de açúcar)	FERIADO	6 unidades de biscoito tipo maisena (30g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído + 10g de açúcar)
LANCHE DA MANHÃ (INTEGRAL) 9h15	1 unidade média de maçã (100g)	1 unidade média de mexerica (100g)	1 unidade média de maçã (100g)	FERIADO	1 unidade média de maçã (100g)
LANCHE I (PARCIAL) A partir das 9h25	105g Arroz com carne bovina moída e cenoura (70g arroz branco com 20g carne bovina moída e 15g cenoura)	50g Estrogonofe de frango (20g de frango em cubos com 25g de molho bechamel e 5g extrato de tomate) + 90g de arroz branco + 1 unidade média de mexerica (100g)	60g de carne suína em cubos + 70g arroz branco + 1 unidade média de maçã (100g)	FERIADO	105g de Galinhada (70g arroz branco com 15g cenoura e 20g frango em cubos) + 60g de feijão carioca
ALMOÇO (INTEGRAL) 11h20	50g de carne moída bovina com cenoura (40g de carne moída bovina com 10g de cenoura) + 70g arroz branco + 60g de feijão carioca + 30g de salada de repolho com cenoura (20g de repolho ralado e 10g de cenoura crua ralada, temperados)	40g Estrogonofe de frango (15g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g extrato de tomate) + 70g de arroz branco	60g carne suína em cubos com mandioca (25g de carne suína em cubos com 35g de mandioca) + 70g de arroz branco + 60g de feijão carioca + 30g de salada de alface (30g de alface picada e temperada)	FERIADO	100g de Galinhada (70g arroz branco com 10g cenoura e 20g frango em cubos) + 60g de feijão carioca + 30g de salada de couve com tomate (20g de couve e 10g de tomate picado, temperados)
LANCHE I (PARCIAL) Das 12h50 às 13h	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate)	1 unidade média de mexerica (100g)	1 unidade média de maçã (100g)	FERIADO	1 unidade média de maçã (100g)
LANCHE DA TARDE (INTEGRAL) 14h	5 unidades de biscoito tipo Maisena (25g) + 200ml de iogurte (embalagem individual)	5 unidades de biscoito tipo rosquinha (25g) (sabor: chocolate) + 200ml de iogurte (embalagem individual)	1 unidade média de maçã (100g) + 1 unidade de mexerica (100g)	FERIADO	1 fatia média de mamão (180g) + 1 unidade individual de barra de frutas (19g)
LANCHE II (PARCIAL) A partir das 15h15	105g Arroz com carne bovina moída e cenoura (70g arroz branco com 20g carne bovina moída e 15g cenoura) + 70g de feijão carioca	50g Estrogonofe de frango (20g de frango em cubos com 25g de molho bechamel e 5g extrato de tomate) + 90g de arroz branco	60g de carne suína em cubos + 70g arroz branco	FERIADO	105g de Galinhada (70g arroz branco com 15g cenoura e 20g frango em cubos) + 60g de feijão carioca

Elaine R. V. Domingos *Demarc* CRN/58793



Cardápio Sistema Híbrido

Setembro/2023



	SEGUNDA-FEIRA 11/09/2023	TERÇA-FEIRA 12/09/2023	QUARTA-FEIRA 13/09/2023	QUINTA-FEIRA 14/09/2023	SEXTA-FEIRA 15/09/2023
CAFÉ DA MANHÃ (TODOS JUNTOS) 6h50	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído + 10g de açúcar)	1 unidade média de maçã (100g) + 1 unidade individual de barra de fruta (19g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído + 10g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: coco) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído + 10g de açúcar)	1 unidade média de maçã (100g) + 1 unidade individual de barra de fruta (19g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído + 10g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo maisena (30g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído + 10g de açúcar)
LANCHE DA MANHÃ (INTEGRAL) 9h15	1 unidade média de maçã (100g)	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 I (PARCIAL) A partir das 9h25	80g de frango com cenoura, cebola e milho (50g de frango com cenoura, 25g de milho e 5g de cebola) + 120g arroz branco	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (25g), 15g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate) + 1 unidade média de mexerica (100g)	105g de Galinhada (70g arroz branco com 15g cenoura e 20g frango em cubos) + 60g de feijão carioca + 1 unidade média de maçã (100g)	95g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 15g de carne moída e 10g de molho de tomate) + 80g de arroz + 1 unidade média de mexerica (100g)	60g de carne bovina em cubos + 70g arroz branco
ALMOÇO (INTEGRAL) 11h20	50g de frango com cenoura, cebola e milho (30g de frango com cenoura, 15g de milho e 5g de cebola) + 70g de arroz branco + 60g de feijão carioca + 30g de salada de repolho com cenoura (20g de repolho ralado e 10g de cenoura crua ralada, temperados)	50g de carne moída bovina com cenoura (40g de carne moída bovina com 10g de cenoura) + 70g arroz branco + 60g de feijão carioca + 20g de salada de beterraba (20g de beterraba cozida e temperada)	100g de Galinhada (70g arroz branco com 10g cenoura e 20g frango em cubos) + 60g de feijão carioca + 30g de salada de alface (30g de alface picada e temperada)	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída bovina e 55g molho de extrato de tomate) + 70g de arroz branco + 60g de feijão carioca + 20g Salada de brócolis (20g de brócolis cozido e temperado)	60g carne bovina em cubos com batata (25g de carne bovina em cubos com 35g de batata) + 70g de arroz branco + 60g de feijão carioca + 30g de salada de couve com tomate (20g de couve e 10g de tomate picado, temperados)
LANCHE I (PARCIAL) 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 DA TARDE (INTEGRAL) 14h	5 unidades de biscoito tipo Maisena (25g) + 200ml de iogurte (embalagem individual)	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) + 1 unidade de mexerica (100g)	5 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (25g) + 200ml de iogurte (embalagem individual)	1 fatia média de mamão (180g) + 1 unidade individual de barra de frutas (19g)
LANCHE II (PARCIAL) A partir das 15h15	80g de frango com cenoura, cebola e milho (50g de frango com cenoura, 25g de milho e 5g de cebola) + 120g arroz branco + 100g 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)	105g de Galinhada (70g arroz branco com 15g cenoura e 20g frango em cubos) + 60g de feijão carioca	95g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 15g de carne moída e 10g de molho de tomate) + 80g de arroz	60g de carne bovina em cubos + 70g arroz branco

Blancio R. Domingos Benediti CRN 58793



Cardápio Sistema Híbrido

Setembro/2023

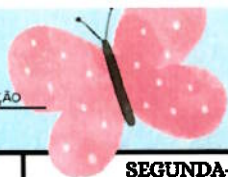


	SEGUNDA-FEIRA 18/09/2023	TERÇA-FEIRA 19/09/2023	QUARTA-FEIRA 20/09/2023	QUINTA-FEIRA 21/09/2023	SEXTA-FEIRA 22/09/2023
CAFÉ DA MANHÃ (TODOS JUNTOS) 6h50	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate) + 200ml de leite integral com cacau e açúcar (200ml de leite em pó diluído com 2g de cacau e 10g de açúcar)	1 unidade média de maçã (100g) + 1 unidade individual de barra de fruta (19g) + 200ml de leite integral com cacau e açúcar (200ml de leite em pó diluído com 2g de cacau e 10g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: coco) + 200ml de leite integral com cacau e açúcar (200ml de leite em pó diluído com 2g de cacau e 10g de açúcar)	1 unidade média de maçã (100g) + 1 unidade individual de barra de fruta (19g) + 200ml de leite integral com cacau e açúcar (200ml de leite em pó diluído com 2g de cacau e 10g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo maisena (30g) + 200ml de leite integral com cacau e açúcar (200ml de leite em pó diluído com 2g de cacau e 10g de açúcar)
LANCHE DA MANHÃ (INTEGRAL) 9h15	1 unidade média de maçã (100g)	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 I (PARCIAL) A partir das 9h25	105g de Galinhada (70g arroz branco com 15g cenoura e 20g frango em cubos)	95g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 15g de carne moída e 10g de molho de tomate) + 80g de arroz branco + 1 unidade média de mexerica (100g)	30 g de carne suína em cubos + 60g Arroz branco + 60g Salpique mineiro (26g de feijão, 12g de fubá torrado, 15g de couve e 7g de ovo) + 1 unidade média de maçã (100g)	80g de frango com cenoura, cebola e milho (50g de frango com cenoura, 25g de milho e 5g de cebola) + 120g arroz branco	105g Arroz com carne bovina moída e cenoura (70g arroz branco com 20g carne bovina moída e 15g cenoura)
ALMOÇO (INTEGRAL) 11h20	100g de Galinhada (70g arroz branco com 10g cenoura e 20g frango em cubos) + 60g de feijão carioca + 30g de salada de repolho com cenoura (20g de repolho ralado e 10g de cenoura crua ralada, temperados)	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída bovina e 55g molho de extrato de tomate) + 70g de arroz branco + 60g de feijão carioca + 20g de salada de beterraba (20g de beterraba cozida e temperada)	60g carne suína em cubos com batata (25g de carne suína em cubos com 35g de batata) + 70g de arroz branco + 60g Salpique mineiro (26g de feijão, 12g de fubá torrado, 15g de couve e 7g de ovo) + 30g de salada de alface (30g de alface picada e temperada)	50g de frango com cenoura, cebola e milho (30g de frango com cenoura, 15g de milho e 5g de cebola) + 70g de arroz branco + 60g de feijão carioca + 20g Salada de brócolis (20g de brócolis cozido e temperado)	50g de carne moída bovina com cenoura (40g de carne moída bovina com 10g de cenoura) + 70g arroz branco + 60g de feijão carioca + 30g de salada de couve com tomate (20g de couve e 10g de tomate picado, temperados)
LANCHE I (PARCIAL) 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 DA TARDE (INTEGRAL) 14h	5 unidades de biscoito tipo Maisena (25g) + 200ml de iogurte (embalagem individual)	5 unidades de biscoito tipo rosquinha (25g) (sabor: chocolate) + 200ml de iogurte (embalagem individual)	1 unidade média de maçã (100g) + 1 unidade de mexerica (100g)	1 unidade média de maçã (100g) + 1 unidade de melancia (200g)	1 fatia média de mamão (180g) + 1 unidade individual de barra de frutas (19g)
LANCHE II (PARCIAL) A partir das 15h15	105g de Galinhada (70g arroz branco com 15g cenoura e 20g frango em cubos) + 60g de feijão carioca	95g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 15g de carne moída e 10g de molho de tomate) + 80g de arroz branco	30 g de carne suína em cubos + 60g Arroz branco + 60g Salpique mineiro (26g de feijão, 12g de fubá torrado, 15g de couve e 7g de ovo)	80g de frango com cenoura, cebola e milho (50g de frango com cenoura, 25g de milho e 5g de cebola) + 120g arroz branco	105g Arroz com carne bovina moída e cenoura (70g arroz branco com 20g carne bovina moída e 15g cenoura)

Elaine R. u. Comini Bonaldi - CRN 58793

Cardápio Sistema Híbrido

Setembro/2023



	SEGUNDA-FEIRA 25/09/2023	TERÇA-FEIRA 26/09/2023	QUARTA-FEIRA 27/09/2023	QUINTA-FEIRA 28/09/2023	SEXTA-FEIRA 29/09/2023
CAFÉ DA MANHÃ (TODOS JUNTOS) 6h50	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate) + 200ml de leite integral com cacau e açúcar (200ml de leite em pó diluído com 2g de cacau e 10g de açúcar)	1 unidade média de maçã (100g) + 1 unidade individual de barra de fruta (19g) + 200ml de leite integral com cacau e açúcar (200ml de leite em pó diluído com 2g de cacau e 10g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: coco) + 200ml de leite integral com cacau e açúcar (200ml de leite em pó diluído com 2g de cacau e 10g de açúcar)	1 unidade média de maçã (100g) + 1 unidade individual de barra de fruta (19g) + 200ml de leite integral com cacau e açúcar (200ml de leite em pó diluído com 2g de cacau e 10g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo maisena (30g) + 200ml de leite integral com cacau e açúcar (200ml de leite em pó diluído com 2g de cacau e 10g de açúcar)
LANCHE DA MANHÃ (INTEGRAL) 9h15	1 unidade média de maçã (100g)	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 I (PARCIAL) A partir das 9h25	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 35g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)	80g de frango com cenoura, cebola e milho (50g de frango com cenoura, 25g de milho e 5g de cebola) + 120g arroz branco + 1 unidade média de mexerica (100g)	60g de carne bovina em cubos + 70g arroz branco + 1 unidade média de maçã (100g)	50g Estrogonofe de frango (20g de frango em cubos com 25g de molho bechamel e 5g extrato de tomate) + 90g de arroz branco + 1 unidade média de mexerica (100g)	105g de Galinhada (70g arroz branco com 15g cenoura e 20g frango em cubos) + 60g de feijão carioca
ALMOÇO (INTEGRAL) 11h20	50g de carne moída bovina com cenoura (40g de carne moída bovina com 10g de cenoura) + 70g arroz branco + 60g de feijão carioca + 30g de salada de repolho com cenoura (20g de repolho ralado e 10g de cenoura crua ralada, temperados)	50g de frango com cenoura, cebola e milho (30g de frango com cenoura, 15g de milho e 5g de cebola) + 70g de arroz branco + 60g de feijão carioca + 20g de salada de beterraba (20g de beterraba cozida e temperada)	60g carne bovina em cubos com batata (25g de carne bovina em cubos com 35g de batata) + 70g de arroz branco + 60g de feijão carioca + 30g de salada de alface (30g de alface picada e temperada)	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 + 30g de salada de couve com tomate (20g de couve e 10g de tomate picado, temperados)
LANCHE I (PARCIAL) Das 12h50 às 13h	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (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 DA TARDE (INTEGRAL) 14h	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 35g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)	5 unidades de biscoito tipo Maisena (25g) + 200ml de iogurte (embalagem individual)	1 unidade média de maçã (120g) + 1 fatia média de mexerica (100g)	5 unidades de biscoito tipo rosquinha (25g) (sabor: chocolate) + 200ml de iogurte (embalagem individual)	1 fatia média de mamão (180g) + 1 unidade individual de barra de frutas (19g)
LANCHE II (PARCIAL) A partir das 15h15	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 35g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)	80g de frango com cenoura, cebola e milho (50g de frango com cenoura, 25g de milho e 5g de cebola) + 120g arroz branco + 60g de feijão carioca	60g de carne bovina em cubos + 70g arroz branco	50g Estrogonofe de frango (20g de frango em cubos com 25g de molho bechamel e 5g extrato de tomate) + 90g de arroz branco	105g de Galinhada (70g arroz branco com 15g cenoura e 20g frango em cubos) + 60g de feijão carioca

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (média semanal)



PERÍODO PARCIAL - MANHÃ (6 A 10 ANOS)								
	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)
SEMANA 1	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL NÃO FOI CALCULADA. PARA O CÁLCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA.							
SEMANA 2	519,4 kcal	77,6 g	58,8 %	17,9 g	13,7 %	14,1 g	25,9 %	729,6 mg
SEMANA 3	513,4 kcal	77 g	59,1 %	16,3 g	12,8 %	16,2 g	29,0 %	735 mg
SEMANA 4	493,2 kcal	73,6 g	59,0 %	16,5 g	13,5 %	15 g	28,6 %	713,6 mg
SEMANA 5	508,6 kcal	71,3 g	57,3 %	15,6 g	12,8 %	16,5 g	30,4 %	738,8 mg

PERÍODO PARCIAL - TARDE (6 A 10 ANOS)								
	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)
SEMANA 1	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL NÃO FOI CALCULADA. PARA O CÁLCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA.							
SEMANA 2	339,6 kcal	54,5 g	63,8 %	12,3 g	14,4 %	8,9 g	24,2 %	703,7 mg
SEMANA 3	323 kcal	55,3 g	65,2 %	10,8 g	12,7 %	9,2 g	24,3 %	777,9 mg
SEMANA 4	344,4 kcal	54,6 g	63,0 %	11,1 g	13,2 %	10 g	25,9 %	691,1 mg
SEMANA 5	327 kcal	52 g	63,6 %	11,1 g	13,7 %	9 g	24,6 %	710,7 mg

PERÍODO INTEGRAL (4 A 5 ANOS)								
	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)
SEMANA 1	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL NÃO FOI CALCULADA. PARA O CÁLCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA.							
SEMANA 2	823,3 kcal	137,3 g	67,2 %	25,7 g	12,3 %	21,1 g	22,8 %	1042,6 mg
SEMANA 3	784,3 kcal	127,9 g	65,6 %	25,1 g	12,6 %	21,2 g	24,1 %	1179,7 mg
SEMANA 4	801 kcal	133,5 g	67,0 %	23,8 g	11,9 %	21 g	23,3 %	1023,2 mg
SEMANA 5	776,3 kcal	131,2 g	67,9 %	23 g	11,8 %	19,6 g	22,5 %	1100,6 mg

Deiane Ramos Domingos Benardes
Nutricionista - CRN-3 58793

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