

Agosto/2023

CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL

6 a 10 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 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	140g de Macarrão ao sugo (120g de macarrão parafuso cozido, 15g cenoura ralada e 5g molho de tomate)	95g Arroz com carne moída mista* e cenoura (60g arroz branco com 30g de carne moída (10g bovina e 20g suína) e 15g cenoura) + 50g de feijão carioca + 1 unidade média de banana (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 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) + 60g de arroz com cenoura + 1 unidade média de banana (100g)	95g de Galinhada (60g arroz branco com 35g frango em cubos com cenoura) + 50g 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	140g de Macarrão ao sugo (120g de macarrão parafuso cozido, 15g cenoura ralada e 5g molho de tomate)	95g Arroz com carne moída mista* e cenoura (60g arroz branco com 30g de carne moída (10g bovina e 20g suína) e 15g cenoura) + 50g 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 purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) + 60g de arroz com cenoura	95g de Galinhada (60g arroz branco com 35g frango em cubos com cenoura) + 50g 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	532,8 kcal	83 g	62,5%	15,8 g	11,9%	16 g	27,7%	785 mg
TARDE	389,4 kcal	62,3 g	63,3%	10 g	10,3%	12,3 g	29 %	692,1 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

6 a 10 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	95g de Galinhada (60g arroz branco com 35g frango em cubos com cenoura) + 50g de feijão carioca	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) + 60g de arroz com cenoura + 1 unidade média de banana (100g)	55g de Isca de tilápia ao molho vermelho (40g de filé de tilápia com 15ml de molho de tomate) + 60g arroz branco + 1 unidade média de maçã (100g)	95g Arroz com carne moída mista* e cenoura (60g arroz branco com 30g de carne moída (10g bovina e 20g suína) e 15g cenoura) + 50g de feijão carioca + 1 unidade média de banana (100g)	140g de Macarrão ao sugo (120g de macarrão parafuso cozido, 15g 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	95g de Galinhada (60g arroz branco com 35g frango em cubos com cenoura) + 50g de feijão carioca	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) + 60g de arroz com cenoura	55g de Isca de tilápia ao molho vermelho (40g de filé de tilápia com 15ml de molho de tomate) + 60g arroz branco	95g Arroz com carne moída mista* e cenoura (60g arroz branco com 30g de carne moída (10g bovina e 20g suína) e 15g cenoura) + 50g de feijão carioca	140g de Macarrão ao sugo (120g de macarrão parafuso cozido, 15g 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)		LIPÍDEO (g) (25 a 35% do VET)		SÓDIO (mg)
MANHÃ	515,7 kcal	80 g	61,8%	16,9 g	13,2%	14 g	25,3%	797,2 mg
TARDE	373,4 kcal	59,2 g	62,3%	11,1 g	12,4%	11,4 g	27,9%	704,8 mg

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



Agosto/2023

CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL

6 a 10 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 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	95g Arroz com carne moída mista* e cenoura (60g arroz branco com 30g de carne moída (10g bovina e 20g suína) e 15g cenoura) + 50g de feijão carioca	140g de Macarrão ao sugo (120g de macarrão parafuso cozido, 15g 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 mista (12g bovina e 23g 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) + 60g de arroz com cenoura + 1 unidade média de banana (100g)	95g de Galinhada (60g arroz branco com 35g frango em cubos com cenoura) + 50g 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	95g Arroz com carne moída mista* e cenoura (60g arroz branco com 30g de carne moída (10g bovina e 20g suína) e 15g cenoura) + 50g de feijão carioca	140g de Macarrão ao sugo (120g de macarrão parafuso cozido, 15g cenoura ralada e 5g molho de tomate)	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)	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) + 60g de arroz com cenoura	95g de Galinhada (60g arroz branco com 35g frango em cubos com cenoura) + 50g 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	530,2 kcal	84 g	63,1%	15,8 g	12 %	16 g	26,9%	850,1 mg
TARDE	373,4 kcal	59,2 g	62,3%	11,1 g	12,4%	11,4 g	28 %	704,8 mg

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



Agosto/2023

CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL

6 a 10 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	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) + 60g de arroz com cenoura	95g Arroz com carne moída mista* e cenoura (60g arroz branco com 30g de carne moída (10g bovina e 20g suína) e 15g cenoura) + 50g de feijão carioca + 1 unidade média de banana (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 maçã (100g)	140g de Macarrão ao sugo (120g de macarrão parafuso cozido, 15g cenoura ralada e 5g molho de tomate) + 1 unidade média de banana (100g)	95g de Galinhada (60g arroz branco com 35g frango em cubos com cenoura) + 50g 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	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) + 60g de arroz com cenoura	95g Arroz com carne moída mista* e cenoura (60g arroz branco com 30g de carne moída (10g bovina e 20g suína) e 15g cenoura) + 50g 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	140g de Macarrão ao sugo (120g de macarrão parafuso cozido, 15g cenoura ralada e 5g molho de tomate)	95g de Galinhada (60g arroz branco com 35g frango em cubos com cenoura) + 50g de feijão carioca

*Carne mista: bovina e suína

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

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	531,2 kcal	83 g	62,4%	15,7 g	11,8%	16 g	27,7%	835,9 mg
TARDE	389,4 kcal	62,3 g	63,3%	10 g	10,3%	12,3 g	29 %	692,1 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

6 a 10 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	140g de Macarrão ao sugo (120g de macarrão parafuso cozido, 15g cenoura ralada e 5g molho de tomate)	95g de Arroz com frango, cenoura e cebola (60g arroz branco com 30g frango em cubos com cenoura com 15g 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 mista (12g bovina e 23g 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) + 60g de arroz com cenoura + 1 unidade média de banana (100g)	95g Arroz com carne moída mista* e cenoura (60g arroz branco com 30g de carne moída (10g bovina e 20g suína) e 15g cenoura) + 50g 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	140g de Macarrão ao sugo (120g de macarrão parafuso cozido, 15g cenoura ralada e 5g molho de tomate)	95g de Arroz com frango, cenoura e cebola (60g arroz branco com 30g frango em cubos com cenoura com 15g de cebola) + 40g de creme de milho	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)	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) + 60g de arroz com cenoura	95g Arroz com carne moída mista* e cenoura (60g arroz branco com 30g de carne moída (10g bovina e 20g suína) e 15g cenoura) + 50g de feijão carioca

*Carne mista: bovina e suína

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

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	526,7 kcal	83 g	63%	16,3 g	12,5%	16 g	26,5%	815,4 mg
TARDE	384,4 kcal	62,4 g	64,2%	10,5 g	11,1%	11,5 g	27,3%	715,3 mg

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

