

CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL MAIO / 2023

6 A 10
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

		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	195g de Macarronada (110g de macarrão parafuso cozido com 35g de carne moída, 15g cenoura ralada e 35g molho de tomate)	115g de Galinhada (80g arroz branco com 15g cenoura e 20g frango em cubos) + 70g 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)	135g Canja de frango com legumes (80g arroz branco com 15g de cenoura, 20g de batata e 20g frango em cubos) + 1 unidade média de banana (100g)	115g de Galinhada (80g arroz branco com 15g cenoura e 20g frango em cubos) + 70g 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	195g de Macarronada (110g de macarrão parafuso cozido com 35g de carne moída, 15g cenoura ralada e 35g molho de tomate)	115g de Galinhada (80g arroz branco com 15g cenoura e 20g frango em cubos) + 70g 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)	135g Canja de frango com legumes (80g arroz branco com 15g de cenoura, 20g de batata e 20g frango em cubos)	115g de Galinhada (80g arroz branco com 15g cenoura e 20g frango em cubos) + 70g 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	481,1 kcal	71 g	78,8 %	13,7 g	11,4 %	17 g	31,6 %	815,2 mg
TARDE	449,4 kcal	67,9 g	60,3 %	12,9 g	11,5 %	15,1 g	30,4 %	747,5 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

6 A 10
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 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 HÃ	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	195g de Macarronada (110g de macarrão parafuso cozido com 35g de carne moída, 15g cenoura ralada e 35g 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)	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 com cenoura + 1 unidade média de banana (100g)	115g de Galinhada (80g arroz branco com 15g cenoura e 20g frango em cubos) + 70g 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	195g de Macarronada (110g de macarrão parafuso cozido com 35g de carne moída, 15g cenoura ralada e 35g molho de tomate)	Pão com carne moída suína (1 unidade de pão francês (50g), 35g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)	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 com cenoura	115g de Galinhada (80g arroz branco com 15g cenoura e 20g frango em cubos) + 70g de feijão carioca



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

CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL MAIO / 2023

6 A 10
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 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 H Ã	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	195g de Macarronada (110g de macarrão parafuso cozido com 35g de carne moída, 15g cenoura ralada e 35g molho de tomate)	115g de Galinhada (80g arroz branco com 15g cenoura e 20g frango em cubos) + 70g 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)	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 com cenoura + 1 unidade média de banana (100g)	115g de Galinhada (80g arroz branco com 15g cenoura e 20g frango em cubos) + 70g 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	195g de Macarronada (110g de macarrão parafuso cozido com 35g de carne moída, 15g cenoura ralada e 35g molho de tomate)	115g de Galinhada (80g arroz branco com 15g cenoura e 20g frango em cubos) + 70g 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)	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 com cenoura	115g de Galinhada (80g arroz branco com 15g cenoura e 20g frango em cubos) + 70g 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	484,8 kcal	72 g	59,2 %	13,9 g	11,5 %	17 g	31,1 %	837,8 mg
TARDE	453,1 kcal	68,9 g	60,6 %	13,1 g	11,6 %	14,9 g	29,9 %	770,3 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

6 A 10
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 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	195g de Macarronada (110g de macarrão parafuso cozido com 35g de carne moída, 15g cenoura ralada e 35g molho de tomate)	115g de Galinhada (80g arroz branco com 15g cenoura e 20g frango em cubos) + 70g 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)	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 banana (60g)	115g de Galinhada (80g arroz branco com 15g cenoura e 20g frango em cubos) + 70g 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	195g de Macarronada (110g de macarrão parafuso cozido com 35g de carne moída, 15g cenoura ralada e 35g molho de tomate)	115g de Galinhada (80g arroz branco com 15g cenoura e 20g frango em cubos) + 70g 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)	50g Estrogonofe de frango (20g de frango em cubos com 25g de molho bechamel e 5g extrato de tomate) + 90g de arroz branco	115g de Galinhada (80g arroz branco com 15g cenoura e 20g frango em cubos) + 70g 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	485 kcal	72 g	59,9 %	13,3 g	10,8 %	17 g	31,1 %	810,7 mg
TARDE	461,7 kcal	69,1 g	59,5 %	13,5 g	11,8 %	15,7 g	30,8 %	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

6 A 10
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 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	195g de Macarronada (110g de macarrão parafuso cozido com 35g de carne moída, 15g cenoura ralada e 35g molho de tomate)	115g de Galinhada (80g arroz branco com 15g cenoura e 20g frango em cubos) + 70g 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)	250g de Sopa de macarrão com carne e legumes (110g de macarrão parafuso com 35g de carne moída, 20g de batata, 15g de cenoura e 70g de caldo de feijão carioca batido) + 1 unidade média de banana (100g)	115g de Galinhada (80g arroz branco com 15g cenoura e 20g frango em cubos) + 70g 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	195g de Macarronada (110g de macarrão parafuso cozido com 35g de carne moída, 15g cenoura ralada e 35g molho de tomate)	115g de Galinhada (80g arroz branco com 15g cenoura e 20g frango em cubos) + 70g 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)	250g de Sopa de macarrão com carne e legumes (110g de macarrão parafuso com 35g de carne moída, 20g de batata, 15g de cenoura e 70g de caldo de feijão carioca batido)	115g de Galinhada (80g arroz branco com 15g cenoura e 20g frango em cubos) + 70g 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	516,5 kcal	76 g	58,9 %	16,3 g	12,5 %	17 g	30,3 %	812,4 mg
TARDE	484,8 kcal	73,3 g	59,8 %	15,5 g	12,7 %	15,5 g	29,4 %	744,7 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

