

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	Biscoito tipo rosquinha (sabor: chocolate) + Leite integral adoçado	Maçã + Barra de fruta + Leite integral adoçado	Biscoito tipo rosquinha (sabor: coco) + Leite integral adoçado	FERIADO	Biscoito tipo maisena + Leite integral adoçado
LANCHE DA MANHÃ (INTEGRAL) 9h15	Maçã	Mexerica	Maçã	FERIADO	Maçã
LANCHE I (PARCIAL) A partir das 9h25	Arroz com carne moída bovina e cenoura	Estrogonofe de frango + Arroz branco + Mexerica	Arroz com carne suína em cubos + Feijão carioca + Maçã	FERIADO	Galinhada (Arroz + frango em cubos com cenoura) + Feijão carioca
ALMOÇO (INTEGRAL) 11h20	Carne moída bovina com cenoura + Arroz branco + Feijão carioca + Salada de repolho com cenoura	Estrogonofe de frango + Arroz branco	Carne suína em cubos com batata + Arroz branco + Feijão carioca + Salada de alface	FERIADO	Galinhada (Arroz + frango em cubos com cenoura) + Feijão carioca + Salada de couve com tomate
LANCHE I (PARCIAL) Das 12h50 às 13h	Biscoito tipo rosquinha (sabor: chocolate)	Mexerica	Maçã	FERIADO	Maçã
LANCHE DA TARDE (INTEGRAL) 14h	Biscoito tipo Maisena + iogurte (embalagem individual)	Biscoito tipo rosquinha (sabor: chocolate) + iogurte (embalagem individual)	Maçã + Mexerica	FERIADO	Mamão + Barra de frutas
LANCHE II (PARCIAL) A partir das 15h15	Arroz com carne moída bovina e cenoura + Feijão carioca	Estrogonofe de frango + Arroz branco	Arroz com carne suína em cubos	FERIADO	Galinhada (Arroz + frango em cubos com cenoura) + Feijão carioca

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

Cleunice Ramos Domingos Bernardes
Cleunice Ramos Domingos Bernardes
Nutricionista - CRN- 3 58793
Setor de Nutrição da Seção
de Merenda Escolar de Franca
Secretaria da Educação



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	Biscoito tipo rosquinha (sabor: chocolate) + Leite integral adoçado	Maçã + Barra de fruta + Leite integral adoçado	Biscoito tipo rosquinha (sabor: coco) + Leite integral adoçado	Maçã + Barra de fruta + Leite integral adoçado	Biscoito tipo maisena + Leite integral adoçado
LANCHE DA MANHÃ (INTEGRAL) 9h15	Maçã	Mexerica	Maçã	Mexerica	Maçã
LANCHE I (PARCIAL) A partir das 9h25	Frango com cenoura, milho e cebola + Arroz branco	Pão com carne moída bovina, molho de tomate e cenoura ralada + Mexerica	Galinhada (Arroz + frango em cubos com cenoura) + Feijão carioca + Maçã	Purê de batata com carne moída (Purê de batata com carne moída bovina e molho de tomate) + Arroz branco + Mexerica	Arroz com carne bovina em cubos + Feijão carioca
ALMOÇO (INTEGRAL) 11h20	Frango com cenoura, milho e cebola + Arroz branco + Feijão carioca + Salada de repolho com cenoura	Carne moída bovina com cenoura + Arroz branco + Feijão carioca + Salada de beterraba (cozida e temperada)	Galinhada (Arroz + frango em cubos com cenoura) + Feijão carioca + Salada de alface	Purê de batata com carne moída (Purê de batata com carne moída bovina e molho de tomate) + Arroz branco + Feijão carioca + Salada de brócolis	Carne bovina em cubos com batata + Arroz branco + Feijão carioca + Salada de couve com tomate
LANCHE I (PARCIAL) Das 12h50 às 13h	Biscoito tipo rosquinha (sabor: coco)	Mexerica	Maçã	Mexerica	Maçã
LANCHE DA TARDE (INTEGRAL) 14h	Biscoito tipo Maisena + iogurte (embalagem individual)	Pão com carne moída bovina, molho de tomate e cenoura ralada	Maçã + Mexerica	Biscoito tipo Cream Cracker + iogurte (embalagem individual)	Mamão + Barra de frutas
LANCHE II (PARCIAL) A partir das 15h15	Frango com cenoura, milho e cebola + Arroz branco + Feijão carioca	Pão com carne moída bovina, molho de tomate e cenoura ralada	Galinhada (Arroz + frango em cubos com cenoura) + Feijão carioca	Purê de batata com carne moída (Purê de batata com carne moída bovina e molho de tomate) + Arroz branco	Arroz com carne bovina em cubos

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

Cleunice Ramos Domingos Bernardes
Cleunice Ramos Domingos Bernardes

Nutricionista - CRN- 3 58793

Setor de Nutrição da Seção
de Merenda Escolar da Escola



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	Biscoito tipo rosquinha (sabor: chocolate) + Leite integral com cacau e açúcar	Maçã + Barra de fruta + Leite integral com cacau e açúcar	Biscoito tipo rosquinha (sabor: coco) + Leite integral com cacau e açúcar	Maçã + Barra de fruta + Leite integral com cacau e açúcar	Biscoito tipo maisena + Leite integral com cacau e açúcar
LANCHE DA MANHÃ (INTEGRAL) 9h15	Maçã	Mexerica	Maçã	Mexerica	Maçã
LANCHE I (PARCIAL) A partir das 9h25	Galinhada (Arroz + frango em cubos com cenoura)	Purê de batata com carne moída (Purê de batata com carne moída bovina e molho de tomate) + Arroz branco + Mexerica	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)	Frango com cenoura, milho e cebola + Arroz branco + Feijão carioca + Mexerica	Arroz com carne moída bovina e cenoura
ALMOÇO (INTEGRAL) 11h20	Galinhada (Arroz + frango em cubos com cenoura) + Feijão carioca + Salada de repolho com cenoura	Purê de batata com carne moída (Purê de batata com carne moída bovina e molho de tomate) + Arroz branco + Feijão carioca + Salada de beterraba (cozida e temperada)	Carne suína em cubos com batata + Arroz branco + Salpique mineiro (receita em anexo) + Salada de alface	Frango com cenoura, milho e cebola + Arroz branco + Feijão carioca + Salada de brócolis	Carne moída bovina com cenoura + Arroz branco + Feijão carioca + Salada de couve com tomate
LANCHE I (PARCIAL) Das 12h50 às 13h	Biscoito tipo rosquinha (sabor: chocolate)	Mexerica	Maçã	Mexerica	Maçã
LANCHE DA TARDE (INTEGRAL) 14h	Biscoito tipo Maisena + iogurte (embalagem individual)	Biscoito tipo rosquinha (sabor: chocolate) + iogurte (embalagem individual)	Maçã + Mexerica	Melancia + Maçã	Mamão + Barra de frutas
LANCHE II (PARCIAL) A partir das 15h	Galinhada (Arroz + frango em cubos com cenoura) + Feijão carioca	Purê de batata com carne moída (Purê de batata com carne moída bovina e molho de extrato de tomate) + Arroz branco	Carne suína em cubos + Arroz branco + Salpique mineiro (feijão, fubá torrado, couve e ovo) (receita em anexo)	Frango com cenoura, milho e cebola + Arroz branco	Arroz com carne moída bovina e cenoura

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

Cleunice R. Domingos Bernardes



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	Biscoito tipo rosquinha (sabor: chocolate) + Leite integral com cacau e açúcar	Maçã + Barra de fruta + Leite integral com cacau e açúcar	Biscoito tipo rosquinha (sabor: coco) + Leite integral com cacau e açúcar	Maçã + Barra de fruta + Leite integral com cacau e açúcar	Biscoito tipo maisena + Leite integral com cacau e açúcar
LANCHE DA MANHÃ (INTEGRAL) 9h15	Maçã	Mexerica	Maçã	Mexerica	Maçã
LANCHE I (PARCIAL) A partir das 9h25	Pão com carne moída bovina, molho de tomate e cenoura ralada	Frango com cenoura, milho e cebola + Arroz branco + Mexerica	Arroz com carne bovina em cubos + Feijão carioca + Maçã	Estrogonofe de frango + Arroz branco + Mexerica	Galinhada (Arroz + frango em cubos com cenoura) + Feijão carioca
ALMOÇO (INTEGRAL) 11h20	Carne moída bovina com cenoura + Arroz branco + Feijão carioca + Salada de repolho com cenoura	Frango com cenoura, milho e cebola + Arroz branco + Feijão carioca + Salada de beterraba (cozida e temperada)	Carne bovina em cubos com batata + Arroz branco + Feijão carioca + Salada de alface	Estrogonofe de frango + Arroz branco	Galinhada (Arroz + frango em cubos com cenoura) + Feijão carioca + Salada de couve com tomate
LANCHE I (PARCIAL) Das 12h50 às 13h	Biscoito tipo rosquinha (sabor: coco)	Mexerica	Maçã	Mexerica	Maçã
LANCHE DA TARDE (INTEGRAL) 14h	Pão com carne moída bovina, molho de tomate e cenoura ralada	Biscoito tipo Maisena + iogurte (embalagem individual)	Maçã + Mexerica	Biscoito tipo rosquinha (sabor: chocolate) + iogurte (embalagem individual)	Mamão + Barra de frutas
LANCHE II (PARCIAL) A partir das 15h15	Pão com carne moída bovina, molho de tomate e cenoura ralada	Frango com cenoura, milho e cebola + Arroz branco + Feijão carioca	Arroz com carne bovina em cubos	Estrogonofe de frango + Arroz branco	Galinhada (Arroz + frango em cubos com cenoura) + Feijão carioca

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

Cleunice Ramos Domingos Bernardes
Cleunice Ramos Domingos Bernardes
Nutricionista - CRN-3 58793
Setor de Nutrição da Seção
de Merenda Escolar de Franca
Secretaria de Educação

