

CARDÁPIO

PERÍODO PARCIAL

MAIO / 2023

11 A 15
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

		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	260g de Macarronada (150g de macarrão parafuso cozido com 45g de carne moída, 20g cenoura ralada e 45g 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)	105g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 20g de carne moída e 15g de molho de tomate) + 180g de arroz com cenoura + 1 unidade média de banana (100g)	245g de Galinhada (180g arroz branco com 20g cenoura e 45g frango em cubos) + 120g 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	260g de Macarronada (150g de macarrão parafuso cozido com 45g de carne moída, 20g cenoura ralada e 45g 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)	105g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 20g de carne moída e 15g de molho de tomate) + 180g de arroz com cenoura	245g de Galinhada (180g arroz branco com 20g cenoura e 45g frango em cubos) + 120g de feijão carioca



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

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

11 A 15
ANOS

Cleunice R. Ramos 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	260g de Macarronada (150g de macarrão parafuso cozido com 45g de carne moída, 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate)	245g de Galinhada (180g arroz branco com 20g cenoura e 45g frango em cubos) + 120g 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)	105g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 20g de carne moída e 15g de molho de tomate) + 180g de arroz com cenoura + 1 unidade média de banana (100g)	245g de Galinhada (180g arroz branco com 20g cenoura e 45g frango em cubos) + 120g 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	260g de Macarronada (150g de macarrão parafuso cozido com 45g de carne moída, 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate)	245g de Galinhada (180g arroz branco com 20g cenoura e 45g frango em cubos) + 120g 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 purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 20g de carne moída e 15g de molho de tomate) + 180g de arroz com cenoura	245g de Galinhada (180g arroz branco com 20g cenoura e 45g frango em cubos) + 120g 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	638,3 kcal	96,3 g	59,8 %	20,3 g	12,7 %	19,7 g	28,3 %	865 mg
TARDE	606,6 kcal	93,6 g	61,1 %	19,5 g	12,9 %	17,9 g	27,1 %	797,4 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

11 A 15
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 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	260g de Macarronada (150g de macarrão parafuso cozido com 45g de carne moída, 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate)	245g de Galinhada (180g arroz branco com 20g cenoura e 45g frango em cubos) + 120g 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)	125g Estrogonofe de frango (50g de frango em cubos com 60g de molho bechamel e 15g extrato de tomate) + 270g de arroz branco + 1 unidade média de banana (60g)	245g de Galinhada (180g arroz branco com 20g cenoura e 45g frango em cubos) + 120g 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	260g de Macarronada (150g de macarrão parafuso cozido com 45g de carne moída, 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate)	245g de Galinhada (180g arroz branco com 20g cenoura e 45g frango em cubos) + 120g 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)	125g Estrogonofe de frango (50g de frango em cubos com 60g de molho bechamel e 15g extrato de tomate) + 270g de arroz branco	245g de Galinhada (180g arroz branco com 20g cenoura e 45g frango em cubos) + 120g 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	651,3 kcal	100,5 g	61,5 %	20,1 g	12,2 %	19,3 g	27,0 %	827,8 mg
TARDE	606,6 kcal	97,7 g	60,5 %	21,2 g	13,4 %	18,6 g	27,0 %	768,6 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

11 A 15
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 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	260g de Macarronada (150g de macarrão parafuso cozido com 45g de carne moída, 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate)	245g de Galinhada (180g arroz branco com 20g cenoura e 45g frango em cubos) + 120g 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)	365g de Sopa de macarrão com carne e legumes (150g de macarrão parafuso com 45g de carne moída, 30g de batata, 20g de cenoura e 120g de caldo de feijão carioca batido) + 1 unidade média de banana (100g)	245g de Galinhada (180g arroz branco com 20g cenoura e 45g frango em cubos) + 120g 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	260g de Macarronada (150g de macarrão parafuso cozido com 45g de carne moída, 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate)	245g de Galinhada (180g arroz branco com 20g cenoura e 45g frango em cubos) + 120g 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)	365g de Sopa de macarrão com carne e legumes (150g de macarrão parafuso com 45g de carne moída, 30g de batata, 20g de cenoura e 120g de caldo de feijão carioca batido)	245g de Galinhada (180g arroz branco com 20g cenoura e 45g frango em cubos) + 120g 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	668,5 kcal	99,9 g	59,3 %	23,1 g	13,7 %	20,2 g	27,9 %	827,9 mg
TARDE	636,8 kcal	92,2 g	60,5 %	22,3 g	13,9 %	18,4 g	26,9 %	765,7 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

CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL MAIO / 2023

Cleunice R. Domingos Bernardes
11 A 15 ANOS
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	260g de Macarronada (150g de macarrão parafuso cozido com 45g de carne moída, 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate)	245g de Galinhada (180g arroz branco com 20g cenoura e 45g frango em cubos) + 120g 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)	275g Canja de frango com legumes (180g arroz branco com 20g de cenoura, 30g de batata e 45g frango em cubos) + 1 unidade média de banana (100g)	245g de Galinhada (180g arroz branco com 20g cenoura e 45g frango em cubos) + 120g 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	260g de Macarronada (150g de macarrão parafuso cozido com 45g de carne moída, 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate)	245g de Galinhada (180g arroz branco com 20g cenoura e 45g frango em cubos) + 120g de feijão carioca	Pão com carne moída suína (1 unidade de pão francês (50g), 35g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)	275g Canja de frango com legumes (180g arroz branco com 20g de cenoura, 30g de batata e 45g frango em cubos)	245g de Galinhada (180g arroz branco com 20g cenoura e 45g frango em cubos) + 120g 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	636,5 kcal	94,9 g	59,2 %	20,4 g	12,8 %	20,1 g	28,8 %	833,4 mg
TARDE	604,8 kcal	92,2 g	60,5 %	19,6 g	12,9 %	18,2 g	27,7 %	765,7 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

