

Agosto/2023

CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL

11 a 15 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) 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 18g de açúcar)	1 unidade média de banana (100g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 18g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: coco) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 18g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 18g de açúcar)	1 unidade média de banana (100g) + 150ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 18g de açúcar)
	LANCHE I A partir das 9h25	225g de Macarrão ao sugo (160g de macarrão parafuso cozido com 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate)	195g Arroz com carne moída mista* e cenoura (130g arroz branco com 45g de carne moída (15g bovina e 30g suína) e 20g cenoura) + 100g de feijão carioca + 1 unidade média de banana (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 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)	195g de Galinhada (130g arroz branco com 65g frango em cubos com cenoura) + 100g 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	795,6 kcal	116,8 g	61,2 %	26,9 g	13,4%	22,8 g	25,9%	816,4 mg
TARDE	558 kcal	91,6 g	65,4%	17,8 g	12,5%	14,2 g	23,4%	643,4 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

II a 15 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) 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 18g de açúcar)	1 unidade média de banana (100g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 18g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: coco) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 18g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 18g de açúcar)	1 unidade média de banana (100g) + 150ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 18g de açúcar)
	LANCHE I A partir das 9h25	195g de Galinhada (130g arroz branco com 65g frango em cubos com cenoura) + 100g de feijão carioca	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)	105g de Isca de tilápia ao molho vermelho (80g de filé de tilápia com 25ml de molho de tomate) + 130g arroz branco + 1 unidade média de maçã (100g)	195g Arroz com carne moída mista* e cenoura (130g arroz branco com 45g de carne moída (15g bovina e 30g suína) e 20g cenoura) + 100g de feijão carioca + 1 unidade média de banana (100g)	225g de Macarrão ao sugo (160g de macarrão parafuso cozido com 20g cenoura ralada e 45g 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	195g de Galinhada (130g arroz branco com 65g frango em cubos com cenoura) + 100g de feijão carioca	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	105g de Isca de tilápia ao molho vermelho (80g de filé de tilápia com 25ml de molho de tomate) + 130g arroz branco	195g Arroz com carne moída mista* e cenoura (130g arroz branco com 45g de carne moída (15g bovina e 30g suína) e 20g cenoura) + 100g de feijão carioca	225g de Macarrão ao sugo (160g de macarrão parafuso cozido com 20g cenoura ralada e 45g 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	763,5 kcal	115,5 g	60,5%	28,5 g	14,8%	21,9 g	26%	837 mg
TARDE	524,8 kcal	83,8 g	63,6%	19,5 g	14,7%	13,4 g	23,2%	664,4 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

II a 15 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) 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 18g de açúcar)	1 unidade média de banana (100g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 18g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: coco) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 18g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 18g de açúcar)	1 unidade média de banana (100g) + 150ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 18g de açúcar)
	LANCHE I A partir das 9h25	195g Arroz com carne moída mista* e cenoura (130g arroz branco com 45g de carne moída (15g bovina e 30g suína) e 20g cenoura) + 100g de feijão carioca	225g de Macarrão ao sugo (160g de macarrão parafuso cozido com 20g cenoura ralada e 45g 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)	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)	195g de Galinhada (130g arroz branco com 65g frango em cubos com cenoura) + 100g 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 Arroz com carne moída mista* e cenoura (130g arroz branco com 45g de carne moída (15g bovina e 30g suína) e 20g cenoura) + 100g de feijão carioca	225g de Macarrão ao sugo (160g de macarrão parafuso cozido com 20g cenoura ralada e 45g 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)	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	195g de Galinhada (130g arroz branco com 65g frango em cubos com cenoura) + 100g 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	763,5 kcal	115,5 g	60,5%	28,5 g	14,8%	21,9 g	26 %	837 mg
TARDE	524,8 kcal	83,8 g	63,6%	19,5 g	14,7%	13,4 g	23,2%	664,4 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

11 a 15 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) 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 18g de açúcar)	1 unidade média de banana (100g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 18g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: coco) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 18g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 18g de açúcar)	1 unidade média de banana (100g) + 150ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 18g de açúcar)
	LANCHE I A partir das 9h25	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	195g Arroz com carne moída mista* e cenoura (130g arroz branco com 45g de carne moída (15g bovina e 30g suína) e 20g cenoura) + 100g de feijão carioca + 1 unidade média de banana (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 maçã (100g)	225g de Macarrão ao sugo (160g de macarrão parafuso cozido com 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate) + 1 unidade média de banana (100g)	195g de Galinhada (130g arroz branco com 65g frango em cubos com cenoura) + 100g 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	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	195g Arroz com carne moída mista* e cenoura (130g arroz branco com 45g de carne moída (15g bovina e 30g suína) e 20g cenoura) + 100g de feijão carioca	125g Estrogonofe de frango (50g de frango em cubos com 60g de molho bechamel e 15g extrato de tomate) + 270g de arroz branco	225g de Macarrão ao sugo (160g de macarrão parafuso cozido com 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate)	195g de Galinhada (130g arroz branco com 65g frango em cubos com cenoura) + 100g de feijão carioca

*Carne mista: bovina e suína

Cleuice R. Ramos Domingos Bernardes
Cleuice 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	793,8 kcal	122,5 g	61,7%	26,8 g	13,4%	22,8 g	26 %	850 mg
TARDE	558 kcal	91,6 g	65,4%	17,8 g	12,5%	14,2 g	23,4%	643,4 mg

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



Agosto/2023

CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL

11 a 15 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) 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 18g de açúcar)	1 unidade média de banana (100g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 18g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: coco) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 18g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 18g de açúcar)	1 unidade média de banana (100g) + 150ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 18g de açúcar)
	LANCHE I A partir das 9h25	225g de Macarrão ao sugo (160g de macarrão parafuso cozido com 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate)	195g de Arroz com frango, cenoura e cebola (130g arroz branco com 45g frango em cubos com cenoura com 20g de cebola) + 80g 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)	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)	195g Arroz com carne moída mista* e cenoura (130g arroz branco com 45g de carne moída (15g bovina e 30g suína) e 20g cenoura) + 100g 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	225g de Macarrão ao sugo (160g de macarrão parafuso cozido com 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate)	195g de Arroz com frango, cenoura e cebola (130g arroz branco com 45g frango em cubos com cenoura com 20g de cebola) + 80g 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)	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	195g Arroz com carne moída mista* e cenoura (130g arroz branco com 45g de carne moída (15g bovina e 30g suína) e 20g cenoura) + 100g 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	744,3 kcal	112,5 g	60,4%	27 g	14,3%	21,7 g	26,5%	862 mg
TARDE	507,9 kcal	81,4 g	63,9%	18,1 g	13,8%	13,2 g	23,8%	689,4 mg

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

