

Setembro/2023

6 a 10 anos

Cardápio Período Integral (Estado)



	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	8 unidades de biscoito tipo rosquinha (40g) (sabor: chocolate) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído com 10g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (50g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído com 10g de açúcar)	8 unidades de biscoito tipo rosquinha (40g) (sabor: coco) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído com 10g de açúcar)	FERIADO	8 unidades de biscoito tipo Maisena (40g) + 1 unidade média de maçã (110g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído com 10g de açúcar)
ALMOÇO	80g carne moída bovina com cenoura (60g de carne moída bovina com 20g de cenoura) + 120g arroz branco + 100g de feijão carioca + 50g de salada de repolho com cenoura (30g de repolho ralado e 20g de cenoura crua ralada, temperados)	160g de estrogonofe de frango (65g de frango em cubos com 80g de molho bechamel e 15g extrato Atomate) + 220g de arroz branco	19g de carne suína em cubos com batata (35g de carne suína em cubos com 55g de batata) + 120g arroz branco + 100g de feijão carioca + 30g salada de alface (30g de alface picada e temperada)	FERIADO	220g de Galinhada (120g arroz branco com 100g de frango em cubos com cenoura) + 120g de feijão carioca + 50g de salada de repolho com tomate (30g de repolho ralado e 20g de tomate picado, temperados)
LANCHE DA TARDE	6 unidades de biscoito tipo Maisena (30g) + 200ml de iogurte (embalagem individual)	1 unidade média de maçã (120g) + 1 fatia média de mexerica (100g)	8 unidades de biscoito tipo rosquinha (40g) (sabor: chocolate) + 200ml de iogurte (embalagem individual)	FERIADO	1 fatia de média de mamão (180g) + 1 unidade individual de barra de frutas (19g)

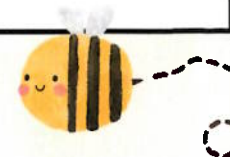
**A composição nutricional não foi calculada.
Para o cálculo é necessário uma semana completa.**

Observação: O cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia e por escrito do nutricionista responsável: 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



Setembro/2023

6 a 10 anos

Cardápio Período Integral (Estado)



	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	8 unidades de biscoito tipo rosquinha (40g) (sabor: chocolate) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído com 10g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (50g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído com 10g de açúcar)	8 unidades de biscoito tipo rosquinha (40g) (sabor: coco) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído com 10g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (50g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído com 10g de açúcar)	8 unidades de biscoito tipo Maisena (40g) + 1 unidade média de maçã (110g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído com 10g de açúcar)
ALMOÇO	80g de frango com cebola e milho (50g de salsami de frango, 25g de milho e 5g de cebola) + 120g arroz branco + 100g de feijão carioca + 50g de salada de repolho com cenoura (30g de repolho ralado e 20g de cenoura crua ralada, temperados)	80g carne moída bovina com cenoura (60g de carne moída bovina com 20g de cenoura) + 120g arroz branco + 100g de feijão carioca + 30g salada de beterraba (30g de beterraba cozida e temperada)	220g de Galinhada (120g arroz branco com 100g de frango em cubos com cenoura) + 120g de feijão carioca + 30g salada de alface (30g de alface picada e temperada)	100g de purê de batata com carne moída (60g de purê de batata com 25g de carne moída e 15g de molho de tomate) + 120g arroz branco + 100g de feijão carioca + 30g salada de brócolis (30g de brócolis cozido e temperado)	19g de carne bovina em cubos com batata (35g de carne bovina em cubos com 55g de batata) + 120g arroz branco + 100g de feijão carioca + 50g de salada de couve com tomate (30g de couve e 20g de tomate picado, temperados)
LANCHE DA TARDE	6 unidades de biscoito tipo Maisena (30g) + 200ml de iogurte (embalagem individual)	1 unidade média de maçã (120g) + 1 fatia média de mexerica (100g)	8 unidades de biscoito tipo rosquinha (40g) (sabor: chocolate) + 200ml de iogurte (embalagem individual)	1 unidade média de maçã (120g) + 1 fatia média de melancia (200g)	1 fatia de média de mamão (180g) + 1 unidade individual de barra de frutas (19g)

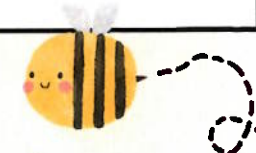
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

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)
1086 kcal	153,6	56,1 %	40,4 g	14,7 %	37,3 g	29,7 %	1244,2 mg

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
Cleunice Ramos Domingos Bernardes
Nutricionista - CRN- 3 58793

Setor de Nutrição da Seção
de Merenda Escolar de Franca
Secretaria de Educação



Setembro/2023

6 a 10 anos

Cardápio Período Integral (Estado)

	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	8 unidades de biscoito tipo rosquinha (40g) (sabor: chocolate) + 200ml de leite integral com cacau e açúcar (200ml de leite em pó diluído com 2g de cacau e 10g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (50g) + 200ml de leite integral com cacau e açúcar (200ml de leite em pó diluído com 2g de cacau e 10g de açúcar)	8 unidades de biscoito tipo rosquinha (40g) (sabor: coco) + 200ml de leite integral com cacau e açúcar (200ml de leite em pó diluído com 2g de cacau e 10g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (50g) + 200ml de leite integral com cacau e açúcar (200ml de leite em pó diluído com 2g de cacau e 10g de açúcar)	8 unidades de biscoito tipo Maisena (40g) + 1 unidade média de maçã (110g) + 200ml de leite integral com cacau e açúcar (200ml de leite em pó diluído com 2g de cacau e 10g de açúcar)
ALMOÇO	220g de Galinhada (120g arroz branco com 100g de frango em cubos com cenoura) + 120g de feijão carioca + 50g de salada de repolho com cenoura (30g de repolho ralado e 20g de cenoura crua ralada, temperados)	100g de purê de batata com carne moída (60g de purê de batata com 25g de carne moída e 15g de molho de tomate) + 120g arroz branco + 100g de feijão carioca + 30g salada de beterraba (30g de beterraba cozida e temperada)	19g de carne suína em cubos com batata (35g de carne suína em cubos com 55g de batata) + 120g arroz branco + 60g Salpique mineiro (26g de feijão, 12g de fubá torrado, 15g de couve e 7g de ovo) + 30g salada de alface (30g de alface picada e temperada)	80g de frango com cebola e milho (50g de sassami de frango, 25g de milho e 5g de cebola) + 120g arroz branco + 100g de feijão carioca + 30g salada de brócolis (30g de brócolis cozido e temperado)	80g carne moída bovina com cenoura (60g de carne moída bovina com 20g de cenoura) + 120g arroz branco + 100g de feijão carioca + 50g de salada de couve com tomate (30g de couve e 20g de tomate picado, temperados)
LANCHE DA TARDE	6 unidades de biscoito tipo Maisena (30g) + 200ml de iogurte (embalagem individual)	1 unidade média de maçã (120g) + 1 fatia média de mexerica (100g)	8 unidades de biscoito tipo rosquinha (40g) (sabor: chocolate) + 200ml de iogurte (embalagem individual)	1 unidade média de maçã (120g) + 1 fatia média de melancia (200g)	1 fatia de média de mamão (180g) + 1 unidade individual de barra de frutas (19g)

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

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)
1106,5 kcal	155,1 g	56,4 %	39,3 g	14,2 %	37,8 g	30,5 %	1246,1 mg

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

Cleunice R. Domingos Bernardes
Cleunice Ramos Domingos Bernardes

Nutricionista - CRN- 3 58793
Setor de Nutrição da Seção
de Merenda Escolar de Franca
Secretaria de Educação

Setembro/2023

6 a 10 anos

Cardápio Período Integral (Estado)

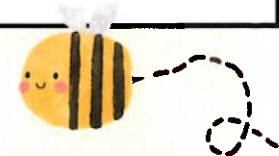


	SEGUNDA-FEIRA 25/09/2023	TERÇA-FEIRA 26/09/2023	QUARTA-FEIRA 27/09/2023	QUINTA-FEIRA 28/09/2023	SEXTA-FEIRA 29/09/2023
CAFÉ DA MANHÃ	8 unidades de biscoito tipo rosquinha (40g) (sabor: chocolate) + 200ml de leite integral com cacau e açúcar (200ml de leite em pó diluído com 2g de cacau e 10g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (50g) + 200ml de leite integral com cacau e açúcar (200ml de leite em pó diluído com 2g de cacau e 10g de açúcar)	8 unidades de biscoito tipo rosquinha (40g) (sabor: coco) + 200ml de leite integral com cacau e açúcar (200ml de leite em pó diluído com 2g de cacau e 10g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (50g) + 200ml de leite integral com cacau e açúcar (200ml de leite em pó diluído com 2g de cacau e 10g de açúcar)	8 unidades de biscoito tipo Maisena (40g) + 1 unidade média de maçã (110g) + 200ml de leite integral com cacau e açúcar (200ml de leite em pó diluído com 2g de cacau e 10g de açúcar)
ALMOÇO	80g carne moída bovina com cenoura (60g de carne moída bovina com 20g de cenoura) + 120g arroz branco + 100g de feijão carioca + 50g de salada de repolho com cenoura (30g de repolho ralado e 20g de cenoura crua ralada, temperados)	80g de frango com cebola e milho (50g de sassami de frango, 25g de milho e 5g de cebola) + 120g arroz branco + 100g de feijão carioca + 30g salada de beterraba (30g de beterraba cozida e temperada)	19g de carne bovina em cubos com batata (35g de carne bovina em cubos com 55g de batata) + 120g arroz branco + 100g de feijão carioca + 30g salada de alface (30g de alface picada e temperada)	160g de estrogonofe de frango (65g de frango em cubos com 80g de molho bechamel e 15g extrato Atomate) + 220g de arroz branco	220g de Galinhada (120g arroz branco com 100g de frango em cubos com cenoura) + 120g de feijão carioca + 50g de salada de repolho com tomate (30g de repolho ralado e 20g de tomate picado, temperados)
LANCHE DA TARDE	6 unidades de biscoito tipo Maisena (30g) + 200ml de iogurte (embalagem individual)	1 unidade média de maçã (120g) + 1 fatia média de mexerica (100g)	8 unidades de biscoito tipo rosquinha (40g) (sabor: chocolate) + 200ml de iogurte (embalagem individual)	1 unidade média de maçã (120g) + 1 fatia média de melancia (200g)	1 fatia de média de mamão (180g) + 1 unidade individual de barra de frutas (19g)

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

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)
1128,9 kcal	156,6 g	55,7 %	40,9 g	14,5 %	39 g	30,6 %	1233 mg

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

