

Agosto/2023

CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL

16 a 18 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 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	300g de Macarrão ao sugo (215g de macarrão parafuso cozido com 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate)	290g de arroz com carne moída mista* e cenoura (200g arroz branco com 27g de carne moída bovina, 53g de carne moída suína e 10g de cenoura) + 140g de feijão carioca + 1 unidade média de banana (100g)	280g de estrogonofe de frango (115g de frango em cubos com 140g de molho bechamel e 25g extrato de tomate) + 380g de arroz branco + 1 unidade média de maçã (100g)	250g de arroz com cenoura + 110g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 25g de carne moída e 15g de extrato de tomate) + 1 unidade média de banana (100g)	290g de Galinhada (200g arroz branco com 90g frango em cubos com cenoura) + 140g 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	300g de Macarrão ao sugo (215g de macarrão parafuso cozido com 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate)	290g de arroz com carne moída mista* e cenoura (200g arroz branco com 27g de carne moída bovina, 53g de carne moída suína e 10g de cenoura) + 140g de feijão carioca	280g de estrogonofe de frango (115g de frango em cubos com 140g de molho bechamel e 25g extrato de tomate) + 380g de arroz branco	250g de arroz com cenoura + 110g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 25g de carne moída e 15g de extrato de tomate)	290g de Galinhada (200g arroz branco com 90g frango em cubos com cenoura) + 140g 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	915 kcal	140,4 g	61,5%	32,5 g	14 %	25,5 g	25,2%	832,8 mg
TARDE	652,2 kcal	107,1 g	65,9 %	23,4 g	13,9%	14,9 g	20,7%	660,1 mg

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



Agosto/2023

CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL

16 a 18 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	290g de Galinhada (200g arroz branco com 90g frango em cubos com cenoura) + 140g de feijão carioca	250g de arroz com cenoura + 110g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 25g de carne moída e 15g de extrato de tomate) + 1 unidade média de banana (100g)	120g de Isca de tilápia ao molho vermelho (90g de filé de tilápia com 30ml de molho de tomate) + 140g arroz branco + 1 unidade média de maçã (100g)	290g de arroz com carne moída mista* e cenoura (200g arroz branco com 27g de carne moída bovina, 53g de carne moída suína e 10g de cenoura) + 140g de feijão carioca + 1 unidade média de banana (100g)	300g de Macarrão ao sugo (215g de macarrão parafuso cozido com 25g cenoura ralada e 60g 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	290g de Galinhada (200g arroz branco com 90g frango em cubos com cenoura) + 140g de feijão carioca	250g de arroz com cenoura + 110g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 25g de carne moída e 15g de extrato de tomate)	120g de Isca de tilápia ao molho vermelho (90g de filé de tilápia com 30ml de molho de tomate) + 140g arroz branco	290g de arroz com carne moída mista* e cenoura (200g arroz branco com 27g de carne moída bovina, 53g de carne moída suína e 10g de cenoura) + 140g de feijão carioca	300g de Macarrão ao sugo (215g de macarrão parafuso cozido com 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate)

*Carne mista: bovina e suína

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

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	888,3 kcal	134,1 g	60,5%	34,6 g	15,3%	24,6 g	25 %	859 mg
TARDE	625,5 kcal	100,8 g	64,6%	25,5 g	16 %	14,1 g	20,3%	686,4 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

16 a 18 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 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	290g de arroz com carne moída mista* e cenoura (200g arroz branco com 27g de carne moída bovina, 53g de carne moída suína e 10g de cenoura) + 140g de feijão carioca	300g de Macarrão ao sugo (215g de macarrão parafuso cozido com 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate) + 1 unidade média de banana (100g)	Pão com carne moída mista * (1 unidade de pão francês (50g) com 12g de carne moída bovina, 23g de carne moída suína, 15g de cenoura e 20g de molho de tomate) + 1 unidade média de maçã (100g)	250g de arroz com cenoura + 110g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 25g de carne moída e 15g de extrato de tomate) + 1 unidade média de banana (100g)	290g de Galinhada (200g arroz branco com 90g frango em cubos com cenoura) + 140g 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	290g de arroz com carne moída mista* e cenoura (200g arroz branco com 27g de carne moída bovina, 53g de carne moída suína e 10g de cenoura) + 140g de feijão carioca	300g de Macarrão ao sugo (215g de macarrão parafuso cozido com 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate)	Pão com carne moída mista * (1 unidade de pão francês (50g) com 12g de carne moída bovina, 23g de carne moída suína, 15g de cenoura e 20g de molho de tomate)	250g de arroz com cenoura + 110g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 25g de carne moída e 15g de extrato de tomate)	290g de Galinhada (200g arroz branco com 90g frango em cubos com cenoura) + 140g de feijão carioca

*Carne mista: bovina e suína

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
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	914,4 kcal	140,3 g	61,5 %	32,5 g	14 %	25,5 g	25,2%	866,8 mg
TARDE	625,5 kcal	100,7 g	64,6 %	25,4 g	16,0 %	14 g	20,3 %	686,4 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

16 a 18 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 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	250g de arroz com cenoura + 110g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 25g de carne moída e 15g de extrato de tomate)	290g de arroz com carne moída mista* e cenoura (200g arroz branco com 27g de carne moída bovina, 53g de carne moída suína e 10g de cenoura) + 140g de feijão carioca + 1 unidade média de banana (100g)	280g de estrogonofe de frango (115g de frango em cubos com 140g de molho bechamel e 25g extrato de tomate) + 380g de arroz branco + 1 unidade média de maçã (100g)	300g de Macarrão ao sugo (215g de macarrão parafuso cozido com 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate) + 1 unidade média de banana (100g)	290g de Galinhada (200g arroz branco com 90g frango em cubos com cenoura) + 140g 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	250g de arroz com cenoura + 110g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 25g de carne moída e 15g de extrato de tomate)	290g de arroz com carne moída mista* e cenoura (200g arroz branco com 27g de carne moída bovina, 53g de carne moída suína e 10g de cenoura) + 140g de feijão carioca	280g de estrogonofe de frango (115g de frango em cubos com 140g de molho bechamel e 25g extrato de tomate) + 380g de arroz branco	300g de Macarrão ao sugo (215g de macarrão parafuso cozido com 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate)	290g de Galinhada (200g arroz branco com 90g frango em cubos com cenoura) + 140g 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	914,4 kcal	140,3 g	61,5 %	32,5 g	14 %	25,5 g	25,2%	866,8 mg
TARDE	652,2 kcal	107,1 g	65,9 %	23,4 g	13,9 %	14,9 g	20,7 %	660,14 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

16 a 18 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 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	300g de Macarrão ao sugo (215g de macarrão parafuso cozido com 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate)	290g de Arroz com frango, cenoura e cebola (200g arroz branco com 80g frango em cubos com cenoura com 10g de cebola) + 80g de creme de milho + 1 unidade média de banana (100g)	Pão com carne moída mista * (1 unidade de pão francês (50g) com 12g de carne moída bovina, 23g de carne moída suína, 15g de cenoura e 20g de molho de tomate) + 1 unidade média de maçã (100g)	250g de arroz com cenoura + 110g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 25g de carne moída e 15g de extrato de tomate) + 1 unidade média de banana (100g)	290g de arroz com carne moída mista* e cenoura (200g arroz branco com 27g de carne moída bovina, 53g de carne moída suína e 10g de cenoura) + 140g 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	300g de Macarrão ao sugo (215g de macarrão parafuso cozido com 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate)	290g de Arroz com frango, cenoura e cebola (200g arroz branco com 80g frango em cubos com cenoura com 10g de cebola) + 80g de creme de milho	Pão com carne moída mista * (1 unidade de pão francês (50g) com 12g de carne moída bovina, 23g de carne moída suína, 15g de cenoura e 20g de molho de tomate)	250g de arroz com cenoura + 110g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 25g de carne moída e 15g de extrato de tomate)	290g de arroz com carne moída mista* e cenoura (200g arroz branco com 27g de carne moída bovina, 53g de carne moída suína e 10g de cenoura) + 140g 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 da 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	840,3 kcal	125,8 g	59,9 %	32,3 g	15 %	23,9 g	25,9 %	876,6 mg
TARDE	577,5 kcal	92,5 g	64,2 %	23,2 g	15,3 %	13,3 g	21,4 %	704 mg

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