

CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL MAIO / 2023

Cleunice R. I. Domingos Bernardes
16 A 18 ANOS
Nutricionista - CRN- 3 58793
Chefe do Setor de Nutrição da Seção
de Merenda Escolar de Franca
Secretaria de Educação

		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 H Ã	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	345g de Macarronada (200g de macarrão parafuso cozido com 60g de carne moída, 25g cenoura ralada e 60g 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)	110g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 25g de carne moída e 15g de molho de tomate) + 250g de arroz com cenoura + 1 unidade média de banana (100g)	340g de Galinhada (250g arroz branco com 25g cenoura e 65g frango em cubos) + 150g 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	345g de Macarronada (200g de macarrão parafuso cozido com 60g de carne moída, 25g cenoura ralada e 60g 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)	110g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 25g de carne moída e 15g de molho de tomate) + 250g de arroz com cenoura	340g de Galinhada (250g arroz branco com 25g cenoura e 65g frango em cubos) + 150g de feijão carioca

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

CARDÁPIO

PERÍODO PARCIAL

MAIO / 2023

Cleunice R. de Oliveira Bernardes
16 A 18 ANOS
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 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	345g de Macarronada (200g de macarrão parafuso cozido com 60g de carne moída, 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate)	340g de Galinhada (250g arroz branco com 25g cenoura e 65g frango em cubos) + 150g 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)	110g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 25g de carne moída e 15g de molho de tomate) + 250g de arroz com cenoura + 1 unidade média de banana (100g)	340g de Galinhada (250g arroz branco com 25g cenoura e 65g frango em cubos) + 150g 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	345g de Macarronada (200g de macarrão parafuso cozido com 60g de carne moída, 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate)	340g de Galinhada (250g arroz branco com 25g cenoura e 65g frango em cubos) + 150g 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)	110g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 25g de carne moída e 15g de molho de tomate) + 250g de arroz com cenoura	340g de Galinhada (250g arroz branco com 25g cenoura e 65g frango em cubos) + 150g 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	736,6 g	112,7 g	60,6 %	25,6 g	13,7 %	20,6 g	26 %	879,9 mg
TARDE	704,8 kcal	110,1 g	61,9 %	24,8 g	13,9 %	18,8 g	24,78 %	812,2 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

16 A 18 ANOS
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 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	345g de Macarronada (200g de macarrão parafuso cozido com 60g de carne moída, 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate)	340g de Galinhada (250g arroz branco com 25g cenoura e 65g frango em cubos) + 150g 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)	150g Estrogonofe de frango (60g de frango em cubos com 75g de molho bechamel e 15g extrato de tomate) + 320g de arroz branco + 1 unidade média de banana (60g)	340g de Galinhada (250g arroz branco com 25g cenoura e 65g frango em cubos) + 150g 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	345g de Macarronada (200g de macarrão parafuso cozido com 60g de carne moída, 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate)	340g de Galinhada (250g arroz branco com 25g cenoura e 65g frango em cubos) + 150g 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)	150g Estrogonofe de frango (60g de frango em cubos com 75g de molho bechamel e 15g extrato de tomate) + 320g de arroz branco	340g de Galinhada (250g arroz branco com 25g cenoura e 65g frango em cubos) + 150g 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	736 g	115,8 g	62,6 %	24,6 g	13,1 %	19,6 g	24,6 %	838,2 mg
TARDE	732,3 kcal	112,9 g	60,5 %	27 g	14,6 %	19,5 g	24,9 %	777,2 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

16 A 18
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 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	345g de Macarronada (200g de macarrão parafuso cozido com 60g de carne moída, 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate)	340g de Galinhada (250g arroz branco com 25g cenoura e 65g frango em cubos) + 150g 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)	475g de Sopa de macarrão com carne e legumes (200g de macarrão parafuso com 60g de carne moída, 40g de batata, 25g de cenoura e 150g de caldo de feijão carioca batido) + 1 unidade média de banana (100g)	340g de Galinhada (250g arroz branco com 25g cenoura e 65g frango em cubos) + 150g 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	345g de Macarronada (200g de macarrão parafuso cozido com 60g de carne moída, 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate)	340g de Galinhada (250g arroz branco com 25g cenoura e 65g frango em cubos) + 150g 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)	475g de Sopa de macarrão com carne e legumes (200g de macarrão parafuso com 60g de carne moída, 40g de batata, 25g de cenoura e 150g de caldo de feijão carioca batido)	340g de Galinhada (250g arroz branco com 25g cenoura e 65g frango em cubos) + 150g 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	774,1 g	116,2 g	59,3 %	29,6 g	15,0 %	21,6 g	26,9 %	853,8 mg
TARDE	742,4 g	113,5 g	60,4 %	28,8 g	15,3 %	19,7 g	24,9 %	777,2 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

16 A 18
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 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 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	345g de Macarronada (200g de macarrão parafuso cozido com 60g de carne moída, 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate)	340g de Galinhada (250g arroz branco com 25g cenoura e 65g frango em cubos) + 150g 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)	380g Canja de frango com legumes (250g arroz branco com 25g de cenoura, 40g de batata e 65g frango em cubos) + 1 unidade média de banana (100g)	340g de Galinhada (250g arroz branco com 25g cenoura e 65g frango em cubos) + 150g 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	345g de Macarronada (200g de macarrão parafuso cozido com 60g de carne moída, 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate)	340g de Galinhada (250g arroz branco com 25g cenoura e 65g frango em cubos) + 150g 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)	380g Canja de frango com legumes (250g arroz branco com 25g de cenoura, 40g de batata e 65g frango em cubos)	340g de Galinhada (250g arroz branco com 25g cenoura e 65g frango em cubos) + 150g 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	747,6 g	111,6 g	59,1 %	27 g	14,2 %	21,7 g	26,9 %	853,8 mg
TARDE	715,8 g	109 g	60,3 %	26,2 g	14,4 %	19,8 g	25,8 %	786,1 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

