

Setembro/2023

11 a 15 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	15 unidades de biscoito tipo rosquinha (75g) (sabor: chocolate) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 12,5g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (50g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 12,5g de açúcar)	15 unidades de biscoito tipo rosquinha (75g) (sabor: coco) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 12,5g de açúcar)	FERIADO	8 unidades de biscoito tipo Maisena (40g) + 1 unidade média de maçã (110g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 12,5g de açúcar)
ALMOÇO	145g carne moída bovina com cenoura (105g de carne moída bovina com 40g de cenoura) + 200g arroz branco + 180g de feijão carioca + 19g de salada de repolho com cenoura (50g de repolho ralado e 40g de cenoura crua ralada, temperados)	265g de estrogonofe de frango (110g de frango em cubos com 125g de molho bechamel e 25g extrato Atomate) + 350g de arroz branco	160g de carne suína em cubos com batata (65g de carne suína em cubos com 95g de batata) + 200g arroz branco + 180g de feijão carioca + 19g salada de alface (19g de alface picada e temperada)	FERIADO	360g de Galinhada (180g arroz branco com 55g cenoura e 125g frango em cubos) + 180g de feijão carioca + 19g de salada de couve com tomate (50g de couve e 40g 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
Nutricionista - CRN- 3 58793

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

Setembro/2023

11 a 15 anos

Cardápio Período Integral (Estado)



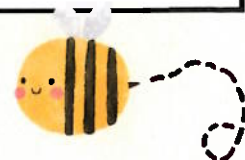
	SEGUNDA-FEIRA 11/09/2023	TERÇA-FEIRA 12/09/2023	QUARTA-FEIRA 13/09/2023	QUINTA-FEIRA 14/09/2023	SEXTA-FEIRA 15/09/2023
CAFÉ DA MANHÃ	15 unidades de biscoito tipo rosquinha (75g) (sabor: chocolate) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 12,5g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (50g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 12,5g de açúcar)	15 unidades de biscoito tipo rosquinha (75g) (sabor: coco) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 12,5g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (50g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 12,5g de açúcar)	8 unidades de biscoito tipo Maisena (40g) + 1 unidade média de maçã (110g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 12,5g de açúcar)
ALMOÇO	145g de frango com cebola e milho (95g de sassami de frango, 45g de milho e 5g de cebola) + 200g arroz branco + 180g de feijão carioca + 19g de salada de repolho com cenoura (50g de repolho ralado e 40g de cenoura crua ralada, temperados)	145g carne moída bovina com cenoura (105g de carne moída bovina com 40g de cenoura) + 200g arroz branco + 180g de feijão carioca + 50g salada de beterraba (50g de beterraba cozida e temperada)	360g de Galinhada (180g arroz branco com 55g cenoura e 125g frango em cubos) + 180g de feijão carioca + 19g salada de alface (19g de alface picada e temperada)	180g de purê de batata com carne moída (100g de purê de batata com 50g de carne moída e 30g de molho de tomate) + 200g de arroz branco + 180g de feijão carioca + 50g salada de brócolis (50g de brócolis cozido e temperado)	160g de carne bovina em cubos com batata (65g de carne bovina em cubos com 95g de batata) + 200g arroz branco + 180g de feijão carioca + 19g de salada de couve com tomate (50g de couve e 40g 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)	
1499,2 kcal	205,4 kcal	55,0 %	55,3 g	14,6 %
			51,6 g	30,9 %
				1476,4 mg

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

Cleunice Ramos Domingos Bernardes
Nutricionista - CRN- 3 58793

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



Setembro/2023

11 a 15 anos

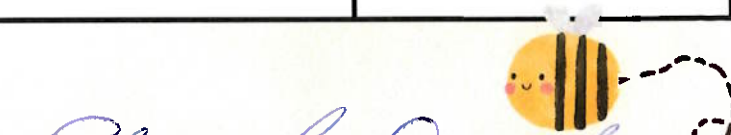
Cardápio Período Integral (Estado)



	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	15 unidades de biscoito tipo rosquinha (75g) (sabor: chocolate) + 250ml de leite integral com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,5g de cacau + 12,5g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (50g) + 250ml de leite integral com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,5g de cacau + 12,5g de açúcar)	15 unidades de biscoito tipo rosquinha (75g) (sabor: coco) + 250ml de leite integral com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,5g de cacau + 12,5g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (50g) + 250ml de leite integral com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,5g de cacau + 12,5g de açúcar)	8 unidades de biscoito tipo Maisena (40g) + 1 unidade média de maçã (110g) + 250ml de leite integral com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,5g de cacau + 12,5g de açúcar)
ALMOÇO	360g de Galinhada (180g arroz branco com 55g cenoura e 125g frango em cubos) + 180g de feijão carioca + 19g de salada de repolho com cenoura (50g de repolho ralado e 40g de cenoura crua ralada, temperados)	180g de purê de batata com carne moída (100g de purê de batata com 50g de carne moída e 30g de molho de tomate) + 200g de arroz branco + 180g de feijão carioca + 50g salada de beterraba (50g de beterraba cozida e temperada)	160g de carne suína em cubos com batata (65g de carne suína em cubos com 95g de batata) + 200g arroz branco + 60g Salpique mineiro (26g de feijão, 12g de fubá torrado, 15g de couve e 7g de ovo) + 19g salada de alface (19g de alface picada e temperada)	145g de frango com cebola e milho (95g de sassami de frango, 45g de milho e 5g de cebola) + 200g arroz branco + 180g de feijão carioca + 50g salada de brócolis (50g de brócolis cozido e temperado)	145g carne moída bovina com cenoura (105g de carne moída bovina com 40g de cenoura) + 200g arroz branco + 180g de feijão carioca + 19g de salada de couve com tomate (50g de couve e 40g 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)
1532,9 kcal	210,3 g	56,9 g	52,5 g	1385,9 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
Nutricionista - CRN- 3 58793

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

Setembro/2023

11 a 15 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	15 unidades de biscoito tipo rosquinha (75g) (sabor: chocolate) + 250ml de leite integral com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,5g de cacau + 12,5g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (50g) + 250ml de leite integral com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,5g de cacau + 12,5g de açúcar)	15 unidades de biscoito tipo rosquinha (75g) (sabor: coco) + 250ml de leite integral com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,5g de cacau + 12,5g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (50g) + 250ml de leite integral com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,5g de cacau + 12,5g de açúcar)	8 unidades de biscoito tipo Maisena (40g) + 1 unidade média de maçã (110g) + 250ml de leite integral com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,5g de cacau + 12,5g de açúcar)
ALMOÇO	145g carne moída bovina com cenoura (105g de carne moída bovina com 40g de cenoura) + 200g arroz branco + 180g de feijão carioca + 19g de salada de repolho com cenoura (50g de repolho ralado e 40g de cenoura crua ralada, temperados)	145g de frango com cebola e milho (95g de sassami de frango, 45g de milho e 5g de cebola) + 200g arroz branco + 180g de feijão carioca + 50g salada de beterraba (50g de beterraba cozida e temperada)	160g de carne bovina em cubos com batata (65g de carne bovina em cubos com 95g de batata) + 200g arroz branco + 180g de feijão carioca + 19g salada de alface (19g de alface picada e temperada)	265g de estrogonofe de frango (110g de frango em cubos com 125g de molho bechamel e 25g extrato Atomate) + 350g de arroz branco	360g de Galinhada (180g arroz branco com 55g cenoura e 125g frango em cubos) + 180g de feijão carioca + 19g de salada de couve com tomate (50g de couve e 40g 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)
1544,9 kcal	211,7 g	54,8 %	58,3 g	15,2 %	52,2 g	30,3 %	1359,6 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

