

19 a 60 anos



*Carne mista: bovina e suína

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

Agosto/2023

CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL

19 a 60 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
N O I T E	LANCHE 20H45	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)

*Carne mista: bovina e suína



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)
524,8 kcal	83,8 g	63,6%	19,5 g	14,7%	13,4 g	23,2%	664,4 mg

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



Agosto/2023

CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL

19 a 60 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
N O I T E	LANCHE 20H45	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

*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



Agosto/2023

CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL

19 a 60 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
N O I T E	LANCHE 20H45	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

*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



Agosto/2023

CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL

19 a 60 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
N O I T E	LANCHE 20H45	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

*Carne mista: bovina e suína



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)
507,9 kcal	81,4 g	63,9%	18,1 g	13,8%	13,2 g	23,8%	689,4 mg

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

