



Cardápio Período Integral (Município)

	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 6h50	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 7,5g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (25g) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 7,5g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: coco) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 7,5g de açúcar)	FERIADO	5 unidades de biscoito tipo Maisena (25g) + 1 unidade média de maçã (100g) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 7,5g de açúcar)
LANCHE DA MANHÃ 9h15	1 unidade média de maçã (100g)	1 unidade média de mexerica (100g)	1 unidade média de maçã (100g)	FERIADO	1 unidade média de maçã (100g)
ALMOÇO 11h20	50g de carne moída bovina com cenoura (40g de carne moída bovina com 10g de cenoura) + 70g arroz branco + 60g de feijão carioca + 30g de salada de repolho com cenoura (20g de repolho ralado e 10g de cenoura crua ralada, temperados)	40g Estrogonofe de frango (15g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g extrato de tomate) + 70g de arroz branco	60g carne suína em cubos com batata (25g de carne suína em cubos com 35g de batata) + 70g de arroz branco + 60g de feijão carioca + 30g de salada de alface (30g de alface picada e temperada)	FERIADO	100g de Galinhada (70g arroz branco com 30g frango em cubos com cenoura) + 60g de feijão carioca + 30g de salada de couve com tomate (20g de couve e 10g de tomate picado, temperados)
LANCHE DA TARDE 14h	5 unidades de biscoito tipo Maisena (25g) + 200ml de iogurte (embalagem individual)	1 unidade média de mexerica (100g) + 1 unidade média de maçã (100g)	5 unidades de biscoito tipo rosquinha (25g) (sabor: chocolate) + 200ml de iogurte (embalagem individual)	FERIADO	1 fatia 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)
444,7 kcal	62,4 g	55,8 %	16,5 g	14,9 %
			14,7 g	30 %
				845,7 mg

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

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





Cardápio Período Integral (Município)



	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 6h50	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 7,5g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (25g) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 7,5g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: coco) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 7,5g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (25g) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 7,5g de açúcar)	5 unidades de biscoito tipo Maisena (25g) + 1 unidade média de maçã (100g) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 7,5g de açúcar)
LANCHE DA MANHÃ 9h15	1 unidade média de maçã (100g)	1 unidade média de mexerica (100g)	1 unidade média de maçã (100g)	1 unidade média de mexerica (100g)	1 unidade média de maçã (100g)
ALMOÇO 11h20	50g de frango com cenoura, cebola e milho (30g de frango com cenoura, 15g de milho e 5g de cebola) + 70g de arroz branco + 60g de feijão carioca + 30g de salada de repolho com cenoura (20g de repolho ralado e 10g de cenoura crua ralada, temperados)	50g de carne moída bovina com cenoura (40g de carne moída bovina com 10g de cenoura) + 70g arroz branco + 60g de feijão carioca + 20g de salada de beterraba (20g de beterraba cozida e temperada)	100g de Galinhada (70g arroz branco com 30g frango em cubos com cenoura) + 60g de feijão carioca + 30g de salada de alface (30g de alface picada e temperada)	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída bovina e 55g molho de extrato de tomate) + 70g de arroz branco + 60g de feijão carioca + 20g Salada de brócolis (20g de brócolis cozido e temperado)	60g carne bovina em cubos com batata (25g de carne bovina em cubos com 35g de batata) + 70g de arroz branco + 60g de feijão carioca + 30g de salada de couve com tomate (20g de couve e 10g de tomate picado, temperados)
LANCHE DA TARDE 14h	5 unidades de biscoito tipo Maisena (25g) + 200ml de iogurte (embalagem individual)	1 unidade média de mexerica (100g) + 1 unidade média de maçã (100g)	Pão com carne moída mista* (1 unidade de pão francês (25g), 15g de carne moída mista (5g bovina e 10g suína), 15g de cenoura e 20g molho de tomate)	1 unidade média de melancia (200g) + 1 unidade média de maçã (100g)	1 fatia média de mamão (180g) + 1 unidade individual de barra de frutas (19g)

*Carne mista: bovina e suína

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)
752 kcal	119,7 g	63,5 %	26,2 g	13,9 %
			20,6 g	24,7 %
				947,9 mg

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

Cleunice K. Ramos Domingos Bernardes
Cleunice Ramos Domingos Bernardes

Nutricionista - CRN- 3 58793

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



Cardápio Período Integral (Município)



	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 6h50	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate) + 150ml de leite integral com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau + 7,5g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (25g) + 150ml de leite integral com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau + 7,5g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: coco) + 150ml de leite integral com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau + 7,5g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (25g) + 150ml de leite integral com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau + 7,5g de açúcar)	5 unidades de biscoito tipo Maisena (25g) + 1 unidade média de maçã (100g) + 150ml de leite integral com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau + 7,5g de açúcar)
LANCHE DA MANHÃ 9h15	1 unidade média de maçã (100g)	1 unidade média de mexerica (100g)	1 unidade média de maçã (100g)	1 unidade média de mexerica (100g)	1 unidade média de maçã (100g)
ALMOÇO 11h20	100g de Galinhada (70g arroz branco com 30g frango em cubos com cenoura) + 60g de feijão carioca + 30g de salada de repolho com cenoura (20g de repolho ralado e 10g de cenoura crua ralada, temperados)	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída bovina e 55g molho de extrato de tomate) + 70g de arroz branco + 60g de feijão carioca + 20g de salada de beterraba (20g de beterraba cozida e temperada)	60g carne suína em cubos com batata (25g de carne suína em cubos com 35g de batata) + 70g de arroz branco + 60g Salpique mineiro (26g de feijão, 12g de fubá torrado, 15g de couve e 7g de ovo) + 30g de salada de alface (30g de alface picada e temperada)	50g de frango com cenoura, cebola e milho (30g de frango com cenoura, 15g de milho e 5g de cebola) + 70g de arroz branco + 60g de feijão carioca + 20g Salada de brócolis (20g de brócolis cozido e temperado)	50g de carne moída bovina com cenoura (40g de carne moída bovina com 10g de cenoura) + 70g arroz branco + 60g de feijão carioca + 30g de salada de couve com tomate (20g de couve e 10g de tomate picado, temperados)
LANCHE DA TARDE 14h	5 unidades de biscoito tipo Maisena (25g) + 200ml de iogurte (embalagem individual)	1 unidade média de mexerica (100g) + 1 unidade média de maçã (100g)	5 unidades de biscoito tipo rosquinha (25g) (sabor: chocolate) + 200ml de iogurte (embalagem individual)	1 unidade média de melancia (200g) + 1 unidade média de maçã (100g)	1 fatia 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)
746,7 kcal	118,9 g	63,5 %	24,6 g	13,2 %
			21,1 g	25,4 %
				1155 mg

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

Cleunice R. L. Domingos Bernardes
Cleunice Ramos Domingos Bernardes

Nutricionista - CRN- 3 58793

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



Cardápio Período Integral (Município)



	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 6h50	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate) + 150ml de leite integral com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau + 7,5g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (25g) + 150ml de leite integral com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau + 7,5g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: coco) + 150ml de leite integral com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau + 7,5g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (25g) + 150ml de leite integral com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau + 7,5g de açúcar)	5 unidades de biscoito tipo Maisena (25g) + 1 unidade média de maçã (100g) + 150ml de leite integral com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau + 7,5g de açúcar)
LANCHE DA MANHÃ 9h15	1 unidade média de maçã (100g)	1 unidade média de mexerica (100g)	1 unidade média de maçã (100g)	1 unidade média de mexerica (100g)	1 unidade média de maçã (100g)
ALMOÇO 11h20	50g de carne moída bovina com cenoura (40g de carne moída bovina com 10g de cenoura) + 70g arroz branco + 60g de feijão carioca + 30g de salada de repolho com cenoura (20g de repolho ralado e 10g de cenoura crua ralada, temperados)	50g de frango com cenoura, cebola e milho (30g de frango com cenoura, 15g de milho e 5g de cebola) + 70g de arroz branco + 60g de feijão carioca + 20g de salada de beterraba (20g de beterraba cozida e temperada)	60g carne bovina em cubos com batata (25g de carne bovina em cubos com 35g de batata) + 70g de arroz branco + 60g de feijão carioca + 30g de salada de alface (30g de alface picada e temperada)	40g Estrogonofe de frango (15g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g extrato de tomate) + 70g de arroz branco	100g de Galinhada (70g arroz branco com 30g frango em cubos com cenoura) + 60g de feijão carioca + 30g de salada de couve com tomate (20g de couve e 10g de tomate picado, temperados)
LANCHE DA TARDE 14h	5 unidades de biscoito tipo Maisena (25g) + 200ml de iogurte (embalagem individual)	1 unidade média de mexerica (100g) + 1 unidade média de maçã (100g)	Pão com carne moída mista* (1 unidade de pão francês (25g), 15g de carne moída mista (5g bovina e 10g suína), 15g de cenoura e 20g molho de tomate)	1 unidade média de melancia (200g) + 1 unidade média de maçã (100g)	1 fatia média de mamão (180g) + 1 unidade individual de barra de frutas (19g)

*Carne mista: bovina e suína

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)	
754,4 kcal	119,3 g	63,0 %	25,4 g	13,5 %	21,8 g	260 %	952,1 mg	

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

Cleunice R. de Oliveira Bernardes
Cleunice Ramos Domingos Bernardes
Nutricionista - CRN- 3 58793
Setor de Nutrição da Seção
de Merenda Escolar de Franca
Secretaria de Educação

