SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SETOR DE NUTRIÇÃO

Prefeitura Franca

CARDÁPIO
PERÍODO INTEGRAL ESTADO

11 a 15 anos — Novembro / 2026

SEMANA 1	SEGUNDA-FEIRA 02/11/2026	TERÇA-FEIRA 03/11/2026	QUARTA-FEIRA 04/11/2026	QUINTA-FEIRA 05/11/2026	SEXTA-FEIRA 06/11/2026
CAFÉ DA MANHÃ		250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar) 15 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	200 ml de leite aromatizado com cacau 8 unidades biscoito tipo maisena	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar) 1 unidade de pão tipo hot dog (50g)	200 ml de leite aromatizado com cacau 15 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco
ALMOÇO	FERIADO	160g de carne suína em cubos com mandioca (65g de carne suína em cubos com 95g de mandioca) 220g de arroz branco 180g de feijão carioca 50g de salada de acelga (50g de acelga picada e temperada)	265g estrogonofe de frango (110g de frango em cubos com 125g de molho bechamel e 25g de extrato de tomate) 220g de arroz branco	145g de carne moída com batata (105g de carne moída bovina com 40g de batata) 220g de arroz branco 180g de feijão carioca 50g de salada de alface (50g de alface picada e temperada)	180 g de Isca de tilápia ao molho com tomate(130 g de isca de tilápia, 10 g de molho de tomate, 40 g de tomate) 220g de arroz branco 180g de feijão carioca 50g de salada de brócolis com tomate (30g de brócolis e 20g de tomate, picados e temperados)
LANCHE DA TARDE	FERIADO	200ml de iogurte 8 unidades biscoito tipo cream cracker	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 35g de carne moída bovina e 20g molho de tomate) 1 unidade média de maçã (115g)	Ceral matinal,milho (25 g) + leite adoçado (200)+açúcar (3g) 1 unidade média de banana (110g)	1 fatia média de mamão (180g) 200ml de iogurte

Observação: O cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição e está sujeito a alterações conforme a pontualidade na entrega por nossos fornecedores, sazonalidade de frutas e hortaliças.
Fica autorizado a troca de frutas e hortaliças conforme grau de maturação, porém nenhum item pode ser retirado sem autorização ou trocado sem justificativa.

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

gov.br
Documento assinado digitalmente
CLEUNICE RAMOS DOMINGOS BERNARDES
Data: 29/10/2026 14:40:42-0300
Verifique em https://validar.iti.gov.br

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SETOR DE NUTRIÇÃO

Prefeitura Franca
Moderna, vibrante e inclusiva.

CARDÁPIO
PERÍODO INTEGRAL ESTADO



11 a 15 anos

SEMANA 2	SEGUNDA-FEIRA 09/11/2026	TERÇA-FEIRA 10/11/2026	QUARTA-FEIRA 11/11/2026	QUINTA-FEIRA 12/11/2026	SEXTA-FEIRA 13/11/2026
CAFÉ DA MANHÃ	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar) 15 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar) 1 unidade de pão tipo hot dog (50g)	200ml de iogurte 8 unidades biscoito tipo cream cracker	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar) 1 unidade de pão francês (50g) com 6g de margarina	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar) 15 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco
ALMOÇO	145g de frango com cenoura, milho e cebola (95g de frango em cubos, 10g de cenoura, 35g de milho e 5g de cebola) 220g de arroz branco 180g de feijão carioca 90g de salada de repolho com cenoura (50g de repolho e 40g de cenoura	160g de carne bovina em cubos com mandioca (65g de carne bovina em cubos com 95g de mandioca) 220g de arroz branco 180g de feijão carioca 90g de salada de acelga com tomate (50g de acelga e 40g de tomate, picados e temperados)	145g de Feijão Campeiro (100g de feijão preto com 45 g de suíno em cubos) 220g de arroz branco 50g de salada de couve (50g de couve refogada, al dente)	105g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 20g de carne moída e 15g de molho de tomate) 220g de arroz branco 180g de feijão carioca 50g de salada de alface (50g de alface picada e temperada)	Tilápia (128)+ Molho rosê(90g) 220g de arroz branco 180g de feijão carioca 50g de beterraba (50g de beterraba cozida e temperada)
LANCHE DA TARDE	200 ml de leite aromatizado com cacau 8 unidades biscoito tipo maisena	1 unidade média de banana (110g) 200ml de iogurte	Ceral matinal,milho (25 g) + leite adoçado (200)+açúcar (3g) 1 unidade média de maçã (115g)	200ml de iogurte 1 fatia média de mamão (180g)	200 ml de leite aromatizado com cacau 8 unidades biscoito tipo maisena

Observação: O cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição e está sujeito a alterações conforme a pontualidade na entrega por nossos fornecedores, sazonalidade de frutas e hortaliças.
Fica autorizado a troca de frutas e hortaliças conforme grau de maturação, porém nenhum item pode ser retirado sem autorização ou trocado sem justificativa.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SETOR DE NUTRIÇÃO

Prefeitura Franca
Moderna, vibrante e inclusiva.

CARDÁPIO
PERÍODO INTEGRAL ESTADO



11 a 15 anos

SEMANA 3	SEGUNDA-FEIRA 16/11/2026	TERÇA-FEIRA 17/11/2026	QUARTA-FEIRA 18/11/2026	QUINTA-FEIRA 19/11/2026	SEXTA-FEIRA 20/11/2026
CAFÉ DA MANHÃ	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar) 15 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar) 1 unidade de pão tipo hot dog (50g)	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar) 8 unidades biscoito tipo maisena	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar) 1 unidade de pão francês (50g) com 6g de margarina	Ponto facultativo/não letivo
ALMOÇO	145g de Feijão Campones (100g de feijão carioca com 45 g de suíno em cubos) 220g de arroz branco 180g de feijão carioca 90g de salada de acelga com tomate (50g de acelga e 40g de tomate, picados e temperados)	180 g de Isca de tilápia ao molho com tomate(130 g de isca de tilápia, 10 g de molho de tomate, 40 g de tomate) 220g de arroz branco 180g de feijão carioca 50g de beterraba (50g de beterraba cozida e temperada)	265g estrogonofe de frango (110g de frango em cubos com 125g de molho bechamel e 25g de extrato de tomate) 220g de arroz branco	145g de carne moída com batata (105g de carne moída bovina com 40g de batata) 220g de arroz branco 180g de feijão carioca 50g de salada de alface (50g de alface picada e temperada)	
LANCHE DA TARDE	200 ml de leite aromatizado com cacau 8 unidades biscoito tipo cream cracker	200ml de iogurte 1 unidade média de banana (110g)	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 35g de carne moída bovina e 20g molho de tomate) 1 unidade média de maçã (115g)	Ceral matinal,milho (25 g) + leite adoçado (200)+açúcar (3g) 1 fatia média de melancia (200g)	Ponto facultativo/não letivo

Observação: O cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição e está sujeito a alterações conforme a pontualidade na entrega por nossos fornecedores, sazonalidade de frutas e hortaliças.
Fica autorizado a troca de frutas e hortaliças conforme grau de maturação, porém nenhum item pode ser retirado sem autorização ou trocado sem justificativa.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SETOR DE NUTRIÇÃO

Prefeitura Franca
Moderna, vibrante e inclusiva.

CARDÁPIO
PERÍODO INTEGRAL ESTADO



11 a 15 anos

SEMANA 4	SEGUNDA-FEIRA 23/11/2026	TERÇA-FEIRA 24/11/2026	QUARTA-FEIRA 25/11/2026	QUINTA-FEIRA 26/11/2026	SEXTA-FEIRA 27/11/2026
CAFÉ DA MANHÃ	8 unidades biscoito tipo maisena 250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	1 unidade de pão francês (50g) com 6g de margarina 250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	8 unidades biscoito tipo cream cracker 250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (50g) 250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	15 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate 250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)
ALMOÇO	160g de carne bovina em cubos com mandioca (65g de carne bovina em cubos com 95g de mandioca) 220g de arroz branco 180g de feijão carioca 50g de salada de acelga (50g de acelga picada e temperada)	Tilápia (128)+ Molho rosê(90g) 220g de arroz branco 180g de feijão carioca 50g de beterraba (50g de beterraba cozida e temperada)	145g de Feijão Campeiro (100g de feijão preto com 45 g de suíno em cubos) 220g de arroz branco 50g de salada de couve (50g de couve refogada, al dente)	145g de frango com cenoura, milho e cebola (95g de frango em cubos, 10g de cenoura, 35g de milho e 5g de cebola) 220g de arroz branco 180g de feijão carioca 50g de salada de alface (50g de alface picada e temperada)	160g de carne bovina em cubos com batata (65g de carne bovina em cubos com 95g de batata) 220g de arroz branco 180g de feijão carioca 50g de salada de brócolis com tomate (30g de brócolis e 20g de tomate, picados e temperados)
LANCHE DA TARDE	200 ml de leite aromatizado com cacau 15 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco	200ml de iogurte 1 unidade média de banana (110g)	200 ml de leite aromatizado com cacau 8 unidades biscoito tipo maisena	Ceral matinal,milho (25 g) + leite adoçado (200)+açúcar (3g) 1 unidade média de maçã (115g)	200ml de iogurte 1 fatia média de mamão (180g)

Observação: O cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição e está sujeito a alterações conforme a pontualidade na entrega por nossos fornecedores, sazonalidade de frutas e hortaliças.
Fica autorizado a troca de frutas e hortaliças conforme grau de maturação, porém nenhum item pode ser retirado sem autorização ou trocado sem justificativa.

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SETOR DE NUTRIÇÃO

Prefeitura Franca
Moderna, vibrante e inclusiva.

CARDÁPIO
PERÍODO INTEGRAL ESTADO



11 a 15 anos

SEMANA 5	SEGUNDA-FEIRA 30/11/2026	TERÇA-FEIRA 01/12/2026	QUARTA-FEIRA 02/12/2026	QUINTA-FEIRA 03/12/2026	SEXTA-FEIRA 04/12/2026
CAFÉ DA MANHÃ	15 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco 250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (50g) 250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	8 unidades biscoito tipo maisena 250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	1 unidade de pão francês (50g) com 6g de margarina 250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	15 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate 250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)
ALMOÇO	145g de carne moída (145g de carne moída bovina) 90g de macarrão ao sugo (65g de macarrão parafuso e 25g molho de tomate) 220g de arroz branco 180g de feijão carioca 50g de salada de acelga (50g de acelga picada e temperada)	180 g de Isca de tilápia ao molho com tomate(130 g de isca de tilápia, 10 g de molho de tomate, 40 g de tomate) 220g de arroz branco 180g de feijão carioca 50g de beterraba (50g de beterraba cozida e temperada)	265g estrogonofe de frango (110g de frango em cubos com 125g de molho bechamel e 25g de extrato de tomate) 220g de arroz branco 1 unidade média de maçã (115g)	160g de carne bovina em cubos com mandioca (65g de carne bovina em cubos com 95g de mandioca) 220g de arroz branco 180g de feijão carioca 50g de salada de alface (50g de alface picada e temperada)	145g de frango com cenoura, milho e cebola (95g de frango em cubos, 10g de cenoura, 35g de milho e 5g de cebola) 220g de arroz branco 180g de feijão carioca 50g de salada de brócolis com tomate (30g de brócolis e 20g de tomate, picados e temperados)
LANCHE DA TARDE	200 ml de leite aromatizado com cacau 8 unidades biscoito tipo maisena	200ml de iogurte 1 unidade média de banana (110g)	200 ml de leite aromatizado com cacau 8 unidades biscoito tipo cream cracker 1 unidade média de maçã (115g)	200ml de iogurte 1 fatia média de mamão (180g)	Ceral matinal,milho (25 g) + leite adoçado (200)+açúcar (3g) 1 fatia média de melancia (200g)

Observação: O cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição e está sujeito a alterações conforme a pontualidade na entrega por nossos fornecedores, sazonalidade de frutas e hortaliças.
Fica autorizado a troca de frutas e hortaliças conforme grau de maturação, porém nenhum item pode ser retirado sem autorização ou trocado sem justificativa.

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL
(MÉDIA SEMANAL)

SEMANA	ENERGIA (KCAL)	CARBOIDRATOS (55 a 65 % do VET)		PROTEÍNAS (10 a 15 % do VET)		LIPÍDIOS (25 a 35 % do VET)		SÓDIO (mg)
Semana 1	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA PARA O CALCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA							
Semana 2	1445,36 kcal	219,23 g	60,67 %	58,69 g	16,24 %	38,30 g	23,85 %	1948,01 mg
Semana 3	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA PARA O CALCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA							
Semana 4	1450,52 kcal	220,01 g	60,67 %	58,15 g	16,04 %	38,68 g	24,00 %	1887,01 mg
Semana 5	1517,00 kcal	227,75 g	60,05 %	63,19 g	16,66 %	38,72 g	22,97 %	1992,51 mg