



SETEMBRO / 2023

Cardápio Período Parcial

4 a 5 anos



		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
M A N H Ã	CAFÉ DA MANHÃ Das 6h50 às 7h10	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 média de maçã (100g) + 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	1 unidade média de maçã (100g) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 7,5g de açúcar)
	LANCHE I A partir das 9h25	80g de Macarrão ao sugo (65g de macarrão parafuso cozido, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate)	80g Arroz com carne moída mista* e cenoura (50g arroz branco com 20g de carne moída (7g bovina e 13g suína) e 10g cenoura) + 40g de feijão carioca + 1 unidade média de mexerica (100g)	40g Estrogonofe de frango (15g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g extrato de tomate) + 70g de arroz branco + 1 unidade média de maçã (100g)	FERIADO	80g de Galinhada (50g arroz branco com 30g frango em cubos com cenoura) + 40g 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 mexerica (100g)	1 unidade média de maçã (100g)	FERIADO	1 unidade média de maçã (100g)
	LANCHE II A partir das 15h15	80g de Macarrão ao sugo (65g de macarrão parafuso cozido, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate)	80g Arroz com carne moída mista* e cenoura (50g arroz branco com 20g de carne moída (7g bovina e 13g suína) e 10g cenoura) + 40g de feijão carioca	40g Estrogonofe de frango (15g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g extrato de tomate) + 70g de arroz branco	FERIADO	80g de Galinhada (50g arroz branco com 30g frango em cubos com cenoura) + 40g de feijão carioca

*Carne mista: bovina e suína

**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
Dominaos Bernardes, CRN- 3 58793

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



Cardápio Período Parcial

4 a 5 anos



		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
M A N HÃ	CAFÉ DA MANHÃ Das 6h50 às 7h10	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 média de maçã (100g) + 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)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 7,5g de açúcar)	1 unidade média de maçã (100g) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 7,5g de açúcar)
	LANCHE I A partir das 9h25	80g de Galinhada (50g arroz branco com 30g frango em cubos com cenoura) + 40g de feijão carioca	50g de purê de batata com carne moída (30g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) + 50g de arroz com cenoura + 1 unidade média de mexerica (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 maçã (80g)	80g Arroz com carne moída mista* e cenoura (50g arroz branco com 20g de carne moída (7g bovina e 13g suína) e 10g cenoura) + 40g de feijão carioca + 1 unidade média de mexerica (100g)	80g de Macarrão ao sugo (65g de macarrão parafuso cozido, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate)
T A R D E	LANCHE I Das 12h50 às 13h	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: coco)	1 unidade média de mexerica (100g)	1 unidade média de maçã (100g)	1 unidade média de mexerica (100g)	1 unidade média de maçã (100g)
	LANCHE II A partir das 15h15	80g de Galinhada (50g arroz branco com 30g frango em cubos com cenoura) + 40g de feijão carioca	50g de purê de batata com carne moída (30g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) + 50g de arroz com cenoura	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)	80g Arroz com carne moída mista* e cenoura (50g arroz branco com 20g de carne moída (7g bovina e 13g suína) e 10g cenoura) + 40g de feijão carioca	80g de Macarrão ao sugo (65g de macarrão parafuso cozido, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate)

*Carne mista: bovina e suína

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	440, kcal	65 g	58,8 %	15,3 g	13,8 %	14 g	28,5 %	850,7 mg
TARDE	323,7 kcal	50,2 g	61,6 %	8,5 g	10,3 %	10,8 g	30,6 %	745,5 mg

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

Cleunice R. Dominaes Bernardes
Cleunice Ramos Domingos Bernardes

Nutricionista - CRN- 3 58793

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



Cardápio Período Parcial

4 a 5 anos



		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
M A N H Ã	CAFÉ DA MANHÃ Das 6h50 às 7h10	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 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)	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)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 150ml de leite integral com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau + 7,5g de açúcar)	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 I A partir das 9h25	80g Arroz com carne moída mista* e cenoura (50g arroz branco com 20g de carne moída (7g bovina e 13g suína) e 10g cenoura) + 40g de feijão carioca	80g de Macarrão ao sugo (65g de macarrão parafuso cozido, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate) + 1 unidade média de mexerica (100g)	30 g de carne suína em cubos + 50g Arroz branco + 40g Salpique mineiro (18g de feijão, 8g de fubá torrado, 10g de couve e 4g de ovo) + 1 unidade média de maçã (100g)	80g de Galinhada (50g arroz branco com 30g frango em cubos com cenoura) + 1 unidade média de mexerica (100g)	85g de Macarrão ao molho rosê (65g de macarrão parafuso cozido, 10g cenoura ralada, 5g molho de tomate e 5g de molho branco)
T A R D E	LANCHE I Das 12h50 às 13h	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate)	1 unidade média de mexerica (100g)	1 unidade média de maçã (100g)	1 unidade média de mexerica (100g)	1 unidade média de maçã (100g)
	LANCHE II A partir das 15h15	80g Arroz com carne moída mista* e cenoura (50g arroz branco com 20g de carne moída (7g bovina e 13g suína) e 10g cenoura) + 40g de feijão carioca	80g de Macarrão ao sugo (65g de macarrão parafuso cozido, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate)	30 g de carne suína em cubos + 50g Arroz branco + 40g Salpique mineiro (18g de feijão, 8g de fubá torrado, 10g de couve e 4g de ovo)	80g de Galinhada (50g arroz branco com 30g frango em cubos com cenoura)	85g de Macarrão ao molho rosê (65g de macarrão parafuso cozido, 10g cenoura ralada, 5g molho de tomate e 5g de molho branco)

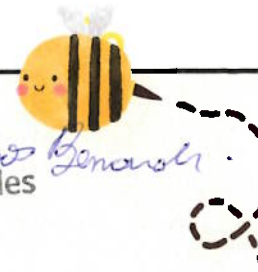
*Carne mista: bovina e suína

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	471 kcal	71,1 g	60,7 %	15,9 g	13,4 %	14,4 g	27,4 %	839,1 mg
TARDE	334,4 kcal	51,6 g	62,3 %	9 g	10,3 %	11,1 g	30,1 %	733,9 mg

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



SETEMBRO / 2023

Cardápio Período Parcial

4 a 5 anos



		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
M A N HÃ	CAFÉ DA MANHÃ Das 6h50 às 7h10	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 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)	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)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 150ml de leite integral com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau + 7,5g de açúcar)	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 I A partir das 9h25	80g de Macarrão ao sugo (65g de macarrão parafuso cozido, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate)	80g de Galinhada (50g arroz branco com 30g frango em cubos com cenoura) + 40g de feijão carioca + 1 unidade média de mexerica (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 maçã (80g)	40g Estrogonofe de frango (15g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g extrato de tomate) + 70g de arroz branco + 1 unidade média de mexerica (100g)	80g Arroz com carne moída mista* e cenoura (50g arroz branco com 20g de carne moída (7g bovina e 13g suína) e 10g cenoura) + 40g 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 mexerica (100g)	1 unidade média de maçã (100g)	1 unidade média de mexerica (100g)	1 unidade média de maçã (100g)
	LANCHE II A partir das 15h15	80g de Macarrão ao sugo (65g de macarrão parafuso cozido, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate)	80g de Galinhada (50g arroz branco com 30g frango em cubos com cenoura) + 40g de feijão carioca	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)	40g Estrogonofe de frango (15g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g extrato de tomate) + 70g de arroz branco	80g Arroz com carne moída mista* e cenoura (50g arroz branco com 20g de carne moída (7g bovina e 13g suína) e 10g cenoura) + 40g de feijão carioca

*Carne mista: bovina e suína

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	443,3 kcal	66,5 g	59,9 %	15,6 g	14,0 %	13,4 g	27,3 %	870,6 mg
TARDE	318,3 kcal	48,9 g	61,2 %	8,4 g	7,5 %	10,8 g	31,0 %	751,4 mg

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

Cleunice Ramos Dominaos Bernardes
Cleunice Ramos Domingos Bernardes

Nutricionista - CRN- 3 58793
Setor de Nutrição da Seção
de Merenda Escolar de Franca
Secretaria de Educação

