

CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL

Fevereiro/2023
16 a 18 anos

Cleunice R. 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

	SEGUNDA-FEIRA 30/01/2023	TERÇA-FEIRA 31/01/2023	QUARTA-FEIRA 01/02/2023	QUINTA-FEIRA 02/02/2023	SEXTA-FEIRA 03/02/2023
CAFÉ DA MANHÃ	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	9 unidades de biscoito tipo Maisena (45g) + 250ml de Bebida* (sabor: morango)
ALMOÇO	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	520g de Galinhada (260g arroz branco com 80g cenoura e 180g frango em cubos) + 260g de feijão carioca
LANCHE DA TARDE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	7 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (35g) + 250ml de suco de soja* (sabor: nectarina)

*Alimento reduzido em açúcar, calorias, gorduras e sódio

** Alimento de soja reduzido em açúcar, calorias, gorduras e sódio. Rico em fibras e minerais

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (Média Semanal)

**A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL 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
Nutricionista: Cleunice Ramos Domingos Bernardes, CRN- 3 58793

CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL

Fevereiro/2023

16 a 18 anos

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

	SEGUNDA-FEIRA 06/02/2023	TERÇA-FEIRA 07/02/2023	QUARTA-FEIRA 08/02/2023	QUINTA-FEIRA 09/02/2023	SEXTA-FEIRA 10/02/2023
CAFÉ DA MANHÃ	16 unidades de biscoito tipo rosquinha (80g) (sabor: chocolate) + 250ml de Bebida* (sabor: chocolate granulado)	Pão tipo hot dog (50g) + 250ml de Bebida* (sabor: cappuccino)	16 unidades de biscoito tipo rosquinha (80g) (sabor: coco) + 250ml de Bebida* (sabor: morango)	Pão tipo hot dog (50g) + 250ml de Bebida* (sabor: cappuccino)	9 unidades de biscoito tipo Maisena (45g) + 1 unidade média de banana + 250ml de Bebida* (sabor: morango)
ALMOÇO	210g carne moída com cenoura (160g de carne moída com 50g de cenoura) + 260g arroz branco + 260g de feijão carioca + 100g de salada de repolho com cenoura (60g de repolho ralado e 40g de cenoura crua ralada, temperados)	210g de frango com cebola e milho (135g de sassami de frango, 65g de milho e 10g de cebola) + 260g arroz branco + 260g de feijão carioca + 60g salada de beterraba (60g de beterraba ralada e temperada)	235g de carne suína em cubos com mandioca (95g de pernil suíno em cubos com 140g de mandioca) + 260g arroz branco + 260g de feijão carioca + 100g salada de chicória (100g de chicória picada e temperada)	215g de purê de batata com carne moída (120g de purê de batata com 60g de carne moída e 35g de molho de tomate) + 260g de arroz branco + 260g de feijão carioca + 100g Salada de brócolis com tomate (50g de brócolis cozido e 50g de tomate picado, temperados)	280g de estrogonofe de frango (115g de frango em cubos com 140g de molho bechamel e 25g extrato de tomate) + 350g de arroz branco
LANCHE DA TARDE	9 unidades de biscoito tipo Maisena (45g) + 250ml de suco de soja* (sabor: nectarina)	1 unidade média de banana (70g) + 200ml de iogurte (embalagem individual)	1 unidade média de maçã (80g) + 1 fatia média de melancia (200g)	1 fatia média de mamão (180g) e 1 unidade média de banana (70g) + 200ml de iogurte (embalagem individual)	7 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (35g) + 250ml de suco de soja* (sabor: nectarina)

*Alimento reduzido em açúcar, calorias, gorduras e sódio

** Alimento de soja reduzido em açúcar, calorias, gorduras e sódio. Rico em fibras e minerais

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (Média Semanal)

NÚMERO DE REFEIÇÃO	ENERGIA (kcal)	Carboidrato (g) (55% a 65% do VET)	Proteína (g) (10% a 15% do VET)	Lipídeos (g) (25% a 35% do VET)
3 refeições (mínimo 70% das necessidades nutricionais diárias)	1745,5kcal	263,8g 60,6%	70,5g 16,1%	49,9g 25,6%

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

CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL

Fevereiro/2023

16 a 18 anos

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

CAFÉ DA MANHÃ

SEGUNDA-FEIRA 13/02/2023

16 unidades de biscoito
tipo rosquinha (80g)
(sabor: chocolate)
+
250ml de Bebida*
(sabor: chocolate granulado)

TERÇA-FEIRA 14/02/2023

Pão tipo hot dog (50g)
+
250ml de Bebida*
(sabor: cappuccino)

QUARTA-FEIRA 15/02/2023

16 unidades de biscoito
tipo rosquinha (80g)
(sabor: coco)
+
250ml de Bebida*
(sabor: morango)

QUINTA-FEIRA 16/02/2023

Pão tipo hot dog (50g)
+
250ml de Bebida*
(sabor: cappuccino)

SEXTA-FEIRA 17/02/2023

9 unidades de biscoito
tipo Maisena (45g)
+
1 unidade média de banana
+
250ml de Bebida*
(sabor: morango)

ALMOÇO

210g carne moída com cenoura
(160g de carne moída com 50g de
cenoura)
+
260g arroz branco
+
260g de feijão carioca
+
100g de salada de repolho com
cenoura
(60g de repolho ralado e 40g de
cenoura crua ralada, temperados)

210g de frango com cebola e
milho
(135g de sassami de frango, 65g
de milho e 10g de cebola)
+
260g arroz branco
+
260g de feijão carioca
+
60g salada de beterraba
(60g de beterraba ralada e
temperada)

235g de carne bovina em cubos
com mandioca
(95g de carne bovina em cubos
com 140g de mandioca)
+
260g arroz branco
+
260g de feijão carioca
+
100g salada de chicória
(100g de chicória picada e
temperada)

215g de purê de batata com carne
moída
(120g de purê de batata com 60g de
carne moída e 35g de molho de tomate)
+
260g de arroz branco
+
260g de feijão carioca
+
100g Salada de brócolis com
tomate
(50g de brócolis cozido e 50g de
tomate picado, temperados)

520g de Galinhada
(260g arroz branco com 80g
cenoura e 180g frango em cubos)
+
260g de feijão carioca

LANCHE DA TARDE

9 unidades de biscoito
tipo Maisena (45g)
+
250ml de suco de soja*
(sabor: nectarina)

1 unidade média de banana
(70g)
+
200ml de iogurte
(embalagem individual)

1 unidade média de maçã (80g)
+
1 fatia média de melancia
(200g)

1 fatia média de mamão (180g)
e 1 unidade média de banana
(70g)
+
200ml de iogurte
(embalagem individual)

7 unidades de biscoito
tipo Cream Cracker (35g)
+
250ml de suco de uva integral
(embalagem individual)

*Alimento reduzido em açúcar, calorias, gorduras e sódio

** Alimento de soja reduzido em açúcar, calorias, gorduras e sódio. Rico em fibras e minerais

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (Média Semanal)

NÚMERO DE REFEIÇÃO	ENERGIA (kcal)	Carboidrato (g) (55% a 65% do VET)		Proteína (g) (10% a 15% do VET)		Lipídeos (g) (25% a 35% do VET)	
3 refeições (mínimo 70% das necessidades nutricionais diárias)	1789,6kcal	268,6g	60,2%	72g	16,1%	51,4g	25,8%

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

Nutricionista: Cleunice Ramos Domingos Bernardes, CRN- 3 58793

CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL

Fevereiro/2023

16 a 18 anos

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

	SEGUNDA-FEIRA 20/02/2023	TERÇA-FEIRA 21/02/2023	QUARTA-FEIRA 22/02/2023	QUINTA-FEIRA 23/02/2023	SEXTA-FEIRA 24/02/2023
CAFÉ DA MANHÃ	16 unidades de biscoito tipo rosquinha (80g) (sabor: chocolate) + 250ml de Bebida* (sabor: chocolate granulado)	CARNAVAL	16 unidades de biscoito tipo rosquinha (80g) (sabor: coco) + 250ml de Bebida* (sabor: morango)	Pão tipo hot dog (50g) + 250ml de Bebida* (sabor: cappuccino)	9 unidades de biscoito tipo Maisena (45g) + 250ml de Bebida* (sabor: morango)
ALMOÇO	210g carne moída com cenoura (160g de carne moída com 50g de cenoura) + 260g arroz branco + 260g de feijão carioca + 100g de salada de repolho com cenoura (60g de repolho ralado e 40g de cenoura crua ralada, temperados)	CARNAVAL	235g de carne bovina em cubos com mandioca (95g de carne bovina em cubos com 140g de mandioca) + 260g arroz branco + 260g de feijão carioca + 60g salada de beterraba (60g de beterraba ralada e temperada)	215g de purê de batata com carne moída (120g de purê de batata com 60g de carne moída e 35g de molho de tomate) + 260g de arroz branco + 260g de feijão carioca + 100g Salada de brócolis com tomate (50g de brócolis cozido e 50g de tomate picado, temperados)	280g de estrogonofe de frango (115g de frango em cubos com 140g de molho bechamel e 25g extrato de tomate) + 350g de arroz branco
LANCHE DA TARDE	9 unidades de biscoito tipo Maisena (45g) + 250ml de suco de soja* (sabor: nectarina)	CARNAVAL	9 unidades de biscoito tipo Maisena (45g) + 250ml de suco de soja* (sabor: nectarina)	16 unidades de biscoito tipo rosquinha (80g) (sabor: chocolate) + 200ml de iogurte (embalagem individual)	7 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (35g) + 250ml de suco de uva integral (embalagem individual)

*Alimento reduzido em açúcar, calorias, gorduras e sódio

** Alimento de soja reduzido em açúcar, calorias, gorduras e sódio. Rico em fibras e minerais

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (Média Semanal)

**A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL 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
Nutricionista: Cleunice Ramos Domingos Bernardes, CRN- 3 58793

CARDÁPIO

PERÍODO INTEGRAL

Fevereiro/2023

16 a 18 anos

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

CAFÉ DA MANHÃ

SEGUNDA-FEIRA 27/02/2023

16 unidades de biscoito
tipo rosquinha (80g)
(sabor: chocolate)
+
250ml de Bebida*
(sabor: chocolate granulado)

TERÇA-FEIRA 28/02/2023

Pão tipo hot dog (50g)
+
250ml de Bebida*
(sabor: cappuccino)

QUARTA-FEIRA 01/03/2023

16 unidades de biscoito
tipo rosquinha (80g)
(sabor: coco)
+
250ml de Bebida*
(sabor: morango)

QUINTA-FEIRA 02/03/2023

Pão tipo hot dog (50g)
+
250ml de Bebida*
(sabor: cappuccino)

SEXTA-FEIRA 03/03/2023

9 unidades de biscoito
tipo Maisena (45g)
+
1 unidade média de banana
+
250ml de Bebida*
(sabor: morango)

ALMOÇO

210g carne moída com cenoura
(160g de carne moída com 50g de
cenoura)
+
260g arroz branco
+
260g de feijão carioca
+
100g de salada de repolho com
cenoura
(60g de repolho ralado e 40g de
cenoura crua ralada, temperados)

210g de frango com cebola e
milho
(135g de sassami de frango, 65g
de milho e 10g de cebola)
+
260g arroz branco
+
260g de feijão carioca
+
60g salada de beterraba
(60g de beterraba ralada e
temperada)

235g de carne suína em cubos
com mandioca
(95g de pernil suíno em cubos com
140g de mandioca)
+
260g arroz branco
+
260g de feijão carioca
+
100g salada de chicória
(100g de chicória picada e
temperada)

215g de purê de batata com carne
moída
(120g de purê de batata com 60g de
carne moída e 35g de molho de tomate)
+
260g de arroz branco
+
260g de feijão carioca
+
100g Salada de brócolis com
tomate
(50g de brócolis cozido e 50g de
tomate picado, temperados)

520g de Galinhada
(260g arroz branco com 80g
cenoura e 180g frango em cubos)
+
260g de feijão carioca

LANCHE DA TARDE

9 unidades de biscoito
tipo Maisena (45g)
+
250ml de suco de soja*
(sabor: nectarina)

1 unidade média de banana
(70g)
+
200ml de iogurte
(embalagem individual)

1 unidade média de maçã (80g)
+
1 fatia média de melancia
(200g)

1 fatia média de mamão (180g)
e 1 unidade média de banana
(70g)
+
200ml de iogurte
(embalagem individual)

7 unidades de biscoito
tipo Cream Cracker (35g)
+
250ml de suco de uva integral
(embalagem individual)

*Alimento reduzido em açúcar, calorias, gorduras e sódio

** Alimento de soja reduzido em açúcar, calorias, gorduras e sódio. Rico em fibras e minerais

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (Média Semanal)

NÚMERO DE REFEIÇÃO	ENERGIA (kcal)	Carboidrato (g) (55% a 65% do VET)	Proteína (g) (10% a 15% do VET)	Lipídeos (g) (25% a 35% do VET)
3 refeições (mínimo 70% das necessidades nutricionais diárias)	1789,6kcal	268,6g 60,2%	72g 16,1%	51,4g 25,8%

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

Nutricionista: Cleunice Ramos Domingos Bernardes, CRN- 3 58793