PREFEITURA FRANÇA TRABALHO E COMPROMISSO COM VOCÊ SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Setor de Nutrição

6 A 10 ANOS

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA			
	02/10/2023	03/10/2023	04/10/2023	05/10/2023	06/10/2023			
	6 unidades de biscoito	1 unidade de pão tipo hot dog	6 unidades de biscoito	1 unidade de pão tipo hot dog	6 unidades de biscoito			
	tipo Cream Cracker (30g)	(50g)	tipo Cream Cracker (30g)	(50g)	tipo Cream Cracker (30g)			
CAFÉ DA MANHÃ	+	+	+	+	+			
	200ml de leite integral adoçado	200ml de leite integral adoçado	200ml de leite integral adoçado	200ml de leite integral adoçado	200ml de leite integral adoçado			
	(200ml de leite em pó diluído	(200ml de leite em pó diluído	(200ml de leite em pó diluído	(200ml de leite em pó diluído	(200ml de leite em pó diluído			
	adoçado com 15g de açúcar)	adoçado com 15g de açúcar)	adoçado com 15g de açúcar)	adoçado com 15g de açúcar)	adoçado com 15g de açúcar)			
	80g carne moída bovina com	65g de frango com cenoura e	90g de carne suína em cubos	100g de purê de batata com carne	220g de Galinhada			
	cenoura	cebola	com batata	moída	(120g arroz branco com 100g de			
	(60g de carne moída bovina com	(60g de frango em cubos com	(35g de carne suína em cubos com	(60g de purê de batata com 25g de	frango em cubos com cenoura)			
	20g de cenoura)	cenoura e 5g de cebola)	55g de batata)	carne moída e 15g de molho de	+			
	+	+	+	tomate)	120g de feijão carioca			
	120g arroz branco	120g arroz branco	120g arroz branco +		+			
ALMOÇO	+	+	+	120g arroz branco	50g de salada de acelga com			
,	100g de feijão carioca	100g de feijão carioca	100g de Tutu de feijão	+	tomate			
	+	+	(85g de feijão carioca com 5g de	100g de feijão carioca	(30g de acelga e 20g de tomate			
	50g de salada de repolho com	30g salada de beterraba	farinha de mandioca e 10g de	+	picado, temperados)			
	cenoura	(30g de beterraba cozida e	couve)	50g salada de alface				
	(30g de repolho ralado e 20g de	temperada)		(50g de alface picada e temperada)				
	cenoura crua ralada, temperados)							
	6 unidades de biscoito	1 unidade média de maçã (120g)	1 fatia média de melancia (200g)	6 unidades de biscoito	1 unidade de Cachorro quente			
	tipo Cream Cracker (30g)	+	+	tipo Cream Cracker (30g)	(1 unidade de pão tipo hot dog			
LANCHE DA	+	1 unidade média de mexerica	20g de pipoca	+	(50g) + 1 unidade de salsicha (50g)			
TARDE	200ml de iogurte	(120g)	(20g de milho de pipoca + 5ml de	200ml de iogurte	+ 20g de molho de tomate + 10g de			
	(embalagem individual)		óleo de soja)	(embalagem individual)	purê de batata)			



COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)									
	CARBOIDRATO (g) (55 a 65% do VET)		(0)		LIPÍDEO (g) (25 a 35% do VET)		SÓDIO (mg)		
1042,3 kcal	147,1 g	57,2 %	38,4 g	14,7 %	34,9 g	29,4 %	1293,1 mg		



OUTUBRO/2023 CARDAPIO

PREFEITURA FRANÇA TRABALHO E COMPROMISSO COM VOCÊ SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Setor de Nutrição

Período integral (estado)

6 A 10 ANOS

SEGUNDA-FEIRA 09/10/2023		TERÇA-FEIRA 10/10/2023	QUARTA-FEIRA 11/10/2023	QUINTA-FEIRA 12/10/2023	SEXTA-FEIRA 13/10/2023
CAFÉ DA MANHÃ	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (50g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)	FERIADO	PONTE DO FERIADO
ALMOÇO	65g de frango com cenoura e cebola (60g de frango em cubos com cenoura e 5g de cebola) + 120g arroz branco + 100g de feijão carioca + 50g de salada de repolho com cenoura (30g de repolho ralado e 20g de cenoura crua ralada, temperados)	90g de carne bovina em cubos com batata (35g de carne bovina em cubos com 55g de batata) + 120g arroz branco + 100g de feijão carioca + 30g salada de beterraba (30g de beterraba cozida e temperada)	220g de Galinhada (120g arroz branco com 100g de frango em cubos com cenoura) + 120g de feijão carioca + 50g salada de alface (50g de alface picada e temperada) FERIADO		PONTE DO FERIADO
LANCHE DA TARDE	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 200ml de iogurte (embalagem individual)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)	FERIADO	PONTE DO FERIADO



A composição nutricional não foi calculada. Para o cálculo é necessário uma semana completa.







SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Setor de Nutrição

6 A 10 ANOS

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	16/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023
	6 unidades de biscoito	1 unidade de pão tipo hot dog	6 unidades de biscoito	1 unidade de pão tipo hot dog	6 unidades de biscoito
	tipo Cream Cracker (30g)	(50g)	tipo Cream Cracker (30g)	(50g)	tipo Cream Cracker (30g)
CAFÉ DA MANHÃ	+	+	+	+	+
	200ml de leite integral adoçado	200ml de leite integral adoçado	200ml de leite integral adoçado	200ml de leite integral adoçado	200ml de leite integral adoçado
i I	(200ml de leite em pó diluído	(200ml de leite em pó diluído	(200ml de leite em pó diluído	(200ml de leite em pó diluído	(200ml de leite em pó diluído
	adoçado com 15g de açúcar)	adoçado com 15g de açúcar)	adoçado com 15g de açúcar)	adoçado com 15g de açúcar)	adoçado com 15g de açúcar)
	220g de Galinhada	80g carne moída bovina com	160g de estrogonofe de frango	90g de carne suína em cubos	65g de frango com cenoura e
i	(120g arroz branco com 100g de	cenoura	(65g de frango em cubos com 80g	com batata	cebola
i	frango em cubos com cenoura)	(60g de carne moída bovina com	de molho bechamel e 15g extrato	(35g de carne suína em cubos com	(60g de frango em cubos com
	+	20g de cenoura)	Atomate)	55g de batata)	cenoura e 5g de cebola)
	120g de feijão carioca	+	+	+	+
ALMOÇO	+	120g arroz branco	220g de arroz branco	120g arroz branco	120g arroz branco
ALIVIOÇO	50g de salada de repolho com	+		+	+
	cenoura	100g de feijão carioca		100g de Tutu de feijão	100g de feijão carioca
	(30g de repolho ralado e 20g de	+		(85g de feijão carioca com 5g de	+
	cenoura crua ralada, temperados)	30g salada de beterraba		farinha de mandioca e 10g de	50g salada de alface
		(30g de beterraba cozida e		couve)	(50g de alface picada e temperada)
i		temperada)			İ
	6 unidades de biscoito	1 unidade média de banana	1 unidade média de maçã (120g)	1 fatia média de mamão (180g)	6 unidades de biscoito
i	tipo Cream Cracker (30g)	(110g)	+	+	de polvilho (30g)
LANCHE DA	+		1 fatia média de melancia (200g)	1 unidade média de banana	+
TARDE	200ml de iogurte	1 unidade média de mexerica		(110g)	200ml de iogurte
	(embalagem individual)	(120g)			(embalagem individual)
					i I
					1



COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)									
	CARBOIDRATO (g) (55 a 65% do VET)		107		LIPÍDEO (g) (25 a 35% do VET)		SÓDIO (mg)		
1110,1 kcal	153,6 g	55,7 %	40,4 g	14,6 %	38,1 g	30,8 %	1263,9 mg		







SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Setor de Nutrição

6 A 10 ANOS

		3			
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023
	6 unidades de biscoito	1 unidade de pão tipo hot dog	6 unidades de biscoito	1 unidade de pão tipo hot dog	6 unidades de biscoito
	tipo Cream Cracker (30g)	(50g)	tipo Cream Cracker (30g)	(50g)	tipo Cream Cracker (30g)
CAFÉ DA MANHÃ	+	+	+	+	+
	200ml de leite integral adoçado	200ml de leite integral adoçado	200ml de leite integral adoçado	200ml de leite integral adoçado	200ml de leite integral adoçado
	(200ml de leite em pó diluído	(200ml de leite em pó diluído	(200ml de leite em pó diluído	(200ml de leite em pó diluído	(200ml de leite em pó diluído
	adoçado com 15g de açúcar)	adoçado com 15g de açúcar)	adoçado com 15g de açúcar)	adoçado com 15g de açúcar)	adoçado com 15g de açúcar)
	80g carne moída bovina com	65g de frango com cenoura e	90g de carne bovina em cubos	100g de purê de batata com carne	220g de Galinhada
	cenoura	cebola	com batata	moída	(120g arroz branco com 100g de
	(60g de carne moída bovina com	(60g de frango em cubos com	(35g de carne bovina em cubos	(60g de purê de batata com 25g de	frango em cubos com cenoura)
	20g de cenoura)	cenoura e 5g de cebola)	com 55g de batata)	carne moída e 15g de molho de	+
	+	+	+	tomate)	120g de feijão carioca
	120g arroz branco	40g de creme de milho	120g arroz branco	+	+
ALMOÇO	+	+	+	120g arroz branco	50g de salada de couve
	100g de feijão carioca	120g arroz branco	100g de feijão carioca		(50g de couve picada e temperada)
	+	+	+	100g de feijão carioca	
	50g de salada de repolho com	75g de feijão carioca	5 0g salada de alface	+	
	cenoura	+	(50g de alface picada e	50g de salada de acelga com	
	(30g de repolho ralado e 20g de	30g salada de beterraba	temperada)	tomate	
	cenoura crua ralada, temperados)	(30g de beterraba cozida e		(30g de acelga e 20g de tomate	
		temperada)		picado, temperados)	
	6 unidades de biscoito	1 unidade média de banana	1 unidade média de maçã (120g)	1 fatia média de mamão (180g)	6 unidades de biscoito
LANCHE DA	tipo Cream Cracker (30g)	(110g)	+	+	de polvilho (30g)
TARDE	+	+	1 fatia média de melancia (200g)	1 unidade média de banana	+
IARDE	200ml de iogurte	1 unidade média de mexerica		(110g)	200ml de iogurte
	(embalagem individual)	(120g)			(embalagem individual)



	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)									
\	ENERGIA (KCAL)	CARBOIDRATO (g) (55 a 65% do VET)		(0)		LIPÍDEO (g) (25 a 35% do VET)		SÓDIO (mg)		
	1069,6 kcal	149,6 g	56,4 %	39,3 g	14,6 %	37 g	30,5 %	1362,6 mg		



PREFEITURA FRANÇA TRABALHO E COMPROMISSO COM VOCÊ SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Setor de Nutrição

6 A 10 ANOS

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	
	30/10/2023	31/10/2023	01/11/2023	02/11/2023	03/11/2023	
	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g)	1 unidade de pão tipo hot dog (50g)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g)			
CAFÉ DA MANHÃ	+	+	+	FERIADO	PONTE DO FERIADO	
	200ml de leite integral adoçado	200ml de leite integral adoçado	200ml de leite integral adoçado	FERIADO	PONTE DO FERIADO	
	(200ml de leite em pó diluído	(200ml de leite em pó diluído	(200ml de leite em pó diluído			
	adoçado com 15g de açúcar)	adoçado com 15g de açúcar)	adoçado com 15g de açúcar)			
	220g de Galinhada	100g de purê de batata com carne	90g de carne suína em cubos			
	(120g arroz branco com 100g de	moída	com batata			
	frango em cubos com cenoura)	(60g de purê de batata com 25g de	(35g de carne suína em cubos com			
	+	carne moída e 15g de molho de	55g de batata)			
	120g de feijão carioca	tomate)	+			
	+	+	120g arroz branco			
ALMOÇO	50g de salada de repolho com	120g arroz branco	+	FEDIADO	DONITE DO FEDIADO	
,	cenoura	+	100g de Tutu de feijão	FERIADO	PONTE DO FERIADO	
	(30g de repolho ralado e 20g de	100g de feijão carioca	(85g de feijão carioca com 5g de			
	cenoura crua ralada, temperados)	+	farinha de mandioca e 10g de			
		30g salada de beterraba	couve)			
		(30g de beterraba cozida e				
		temperada)				
	6 unidades de biscoito	6 unidades de biscoito	6 unidades de biscoito			
	tipo Cream Cracker (30g)	tipo Cream Cracker (30g)	de polvilho (30g)			
LANCHE DA	+	+	+	FERIADO	DONTE DO FEDIADO	
TARDE	200ml de leite integral adoçado	200ml de leite integral adoçado	200ml de iogurte	FERIADO	PONTE DO FERIADO	
	(200ml de leite em pó diluído	(200ml de leite em pó diluído	(embalagem individual)			
	adoçado com 15g de açúcar)	adoçado com 15g de açúcar)				



A composição nutricional não foi calculada. Para o cálculo é necessário uma semana completa.

