

CARDÁPIO

PERÍODO PARCIAL

Fevereiro/2023

Faixa etária: 4 a 5 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
M A N H Ã	CAFÉ DA MANHÃ	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	5 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (25g) + 200ml de Bebida* (Sabor: Chocolate granulado)
	LANCHE I	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	80g de Galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura e 20g frango em cubos)
TARDE	LANCHE II	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	80g de Galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura e 20g frango em cubos)
NOITE						

*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 PARCIAL

Fevereiro/2023

Faixa etária: 4 a 5 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
M A N H Ã	CAFÉ DA MANHÃ	5 unidades de biscoito tipo rosquinha (25g) (sabor: chocolate) + 200ml de Bebida* (sabor: chocolate granulado)	1 unidade média de banana (60g) + 200ml de Bebida* (sabor: cappuccino)	5 unidades de biscoito tipo rosquinha (25g) (sabor: coco) + 200ml de Bebida* (sabor: morango)	5 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (25g) + 200ml de Bebida* (sabor: cappuccino)	1 unidade média de banana (60g) + 200ml de Bebida* (sabor: morango)
	LANCHE I	100g de Macarronada (60g de macarrão parafuso cozido com 20g de carne moída, 10g cenoura ralada e 10g molho de tomate)	80g de Galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura e 20g frango em cubos) + 50g de feijão carioca + 1 unidade média de banana (60g)	Pão com carne moída (1 unidade de pão francês (25g), 15g carne moída, 10g de cenoura e 10g molho de tomate) + 1 unidade média de maçã (60g) + 250ml de suco de soja** (sabor: nectarina)	80g Arroz com pernil moído e cenoura (55g arroz branco com 20g pernil moído e 10g cenoura) + 50g de feijão carioca + 1 unidade média de banana (60g)	40g Estrogonofe de frango (15g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g extrato de tomate) + 60g de arroz branco
TARDE	LANCHE II	100g de Macarronada (60g de macarrão parafuso cozido com 20g de carne moída, 10g cenoura ralada e 10g molho de tomate)	80g de Galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura e 20g frango em cubos) + 50g de feijão carioca + 1 unidade média de banana (60g)	Pão com carne moída (1 unidade de pão francês (25g), 15g carne moída, 10g de cenoura e 10g molho de tomate) + 1 unidade média de maçã (60g) + 250ml de suco de soja** (sabor: nectarina)	80g Arroz com pernil moído e cenoura (55g arroz branco com 20g pernil moído e 10g cenoura) + 50g de feijão carioca + 1 unidade média de banana (60g)	40g Estrogonofe de frango (15g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g extrato de tomate) + 60g de arroz branco
NOITE						

*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)

PERÍODO/Nº DE REFEIÇÕES	ENERGIA (kcal)	Carboidrato (g) (55% a 65% do VET)		Proteína(g) (10% a 15% do VET)		Lipídeo (g) (25% a 35% do VET)	
Manhã - 2 refeições (mínimo 30% das necessidades nutricionais diárias)	444,4 kcal	73,2 g	65,8%	15,7g	14,1%	12,6g	25,5%
Tarde - 1 refeição (mínimo 20% das necessidades nutricionais diárias)	239,9 kcal	32,2 g	53,3%	8,7g	14,5%	7g	26,0%

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 PARCIAL

Fevereiro/2023

Faixa etária: 4 a 5 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 13/02/2023	TERÇA-FEIRA 14/02/2023	QUARTA-FEIRA 15/02/2023	QUINTA-FEIRA 16/02/2023	SEXTA-FEIRA 17/02/2023
M A N HÃ	CAFÉ DA MANHÃ	5 unidades de biscoito tipo rosquinha (25g) (sabor: chocolate) + 200ml de Bebida* (sabor: chocolate granulado)	1 unidade média de banana (60g) + 200ml de Bebida* (sabor: cappuccino)	5 unidades de biscoito tipo rosquinha (25g) (sabor: coco) + 200ml de Bebida* (sabor: morango)	5 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (25g) + 200ml de Bebida* (sabor: cappuccino)	1 unidade média de banana (60g) + 200ml de Bebida* (sabor: morango)
	LANCHE I	100g de Macarronada (60g de macarrão parafuso cozido com 20g de carne moída, 10g cenoura ralada e 10g molho de tomate)	80g de Galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura e 20g frango em cubos) + 50g de feijão carioca + 1 unidade média de banana (60g)	Pão com carne moída (1 unidade de pão francês (25g), 15g carne moída, 10g de cenoura e 10g molho de tomate) + 1 unidade média de maçã (60g) + 250ml de suco de soja** (sabor: nectarina)	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) + 50g de arroz branco + 1 unidade média de banana (60g)	80g Arroz com pernil moído e cenoura (55g arroz branco com 20g pernil moído e 10g cenoura) + 50g de feijão carioca
TARDE	LANCHE II	100g de Macarronada (60g de macarrão parafuso cozido com 20g de carne moída, 10g cenoura ralada e 10g molho de tomate)	80g de Galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura e 20g frango em cubos) + 50g de feijão carioca + 1 unidade média de banana (60g)	Pão com carne moída (1 unidade de pão francês (25g), 15g carne moída, 10g de cenoura e 10g molho de tomate) + 1 unidade média de maçã (60g) + 250ml de suco de soja** (sabor: nectarina)	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) + 50g de arroz branco + 1 unidade média de banana (60g)	80g Arroz com pernil moído e cenoura (55g arroz branco com 20g pernil moído e 10g cenoura) + 50g de feijão carioca
NOITE						

*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)

PERÍODO/Nº DE REFEIÇÕES	ENERGIA (kcal)	Carboidrato (g) (55% a 65% do VET)		Proteína(g) (10% a 15% do VET)		Lipídeo (g) (25% a 35% do VET)	
Manhã - 2 refeições (mínimo 30% das necessidades nutricionais diárias)	433 kcal	73 g	67,5%	15,4g	14,2%	11,5g	23,8%
Tarde - 1 refeição (mínimo 20% das necessidades nutricionais diárias)	229kcal	31,4 g	54,0%	9g	15,9%	7,9g	31,5%

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 PARCIAL Fevereiro/2023

Faixa etária: 4 a 5 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 20/02/2023	TERÇA-FEIRA 21/02/2023	QUARTA-FEIRA 22/02/2023	QUINTA-FEIRA 23/02/2023	SEXTA-FEIRA 24/02/2023
M A N H Ã	CAFÉ DA MANHÃ	5 unidades de biscoito tipo rosquinha (25g) (sabor: chocolate) + 200ml de Bebida* (sabor: chocolate granulado)	CARNAVAL	5 unidades de biscoito tipo rosquinha (25g) (sabor: coco) + 200ml de Bebida* (sabor: chocolate granulado)	5 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (25g) + 200ml de Bebida* (sabor: cappuccino)	5 unidades de biscoito tipo rosquinha (25g) (sabor: chocolate) + 200ml de Bebida* (sabor: morango)
	LANCHE I	100g de Macarronada (60g de macarrão parafuso cozido com 20g de carne moída, 10g cenoura ralada e 10g molho de tomate)	CARNAVAL	100g de Macarronada (60g de macarrão parafuso cozido com 20g de carne moída, 10g cenoura ralada e 10g molho de tomate) + 250ml de suco de soja** (sabor: nectarina)	80g de Galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura e 20g frango em cubos) + 50g de feijão carioca	40g Estrogonofe de frango (15g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g extrato de tomate) + 60g de arroz branco
TARDE	LANCHE II	100g de Macarronada (60g de macarrão parafuso cozido com 20g de carne moída, 10g cenoura ralada e 10g molho de tomate)	CARNAVAL	100g de Macarronada (60g de macarrão parafuso cozido com 20g de carne moída, 10g cenoura ralada e 10g molho de tomate) + 250ml de suco de soja** (sabor: nectarina)	80g de Galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura e 20g frango em cubos) + 50g de feijão carioca	40g Estrogonofe de frango (15g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g extrato de tomate) + 60g de arroz branco
NOITE						

*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 PARCIAL Fevereiro/2023

Faixa etária: 4 a 5 anos

Cleunice R. O. 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 27/02/2023	TERÇA-FEIRA 28/02/2023	QUARTA-FEIRA 01/03/2023	QUINTA-FEIRA 02/03/2023	SEXTA-FEIRA 03/03/2023
M A N HÃ	CAFÉ DA MANHÃ	5 unidades de biscoito tipo rosquinha (25g) (sabor: chocolate) + 200ml de Bebida* (sabor: chocolate granulado)	1 unidade média de banana (60g) + 200ml de Bebida* (sabor: cappuccino)	5 unidades de biscoito tipo rosquinha (25g) (sabor: coco) + 200ml de Bebida* (sabor: morango)	5 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (25g) + 200ml de Bebida* (sabor: cappuccino)	1 unidade média de banana (60g) + 200ml de Bebida* (sabor: morango)
	LANCHE I	100g de Macarronada (60g de macarrão parafuso cozido com 20g de carne moída, 10g cenoura ralada e 10g molho de tomate)	80g de Galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura e 20g frango em cubos) + 50g de feijão carioca + 1 unidade média de banana (60g)	Pão com carne moída (1 unidade de pão francês (25g), 15g carne moída, 10g de cenoura e 10g molho de tomate) + 1 unidade média de maçã (60g) + 250ml de suco de soja** (sabor: nectarina)	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) + 50g de arroz branco + 1 unidade média de banana (60g)	80g Arroz com pernil moído e cenoura (55g arroz branco com 20g pernil moído e 10g cenoura) + 50g de feijão carioca
TARDE	LANCHE II	100g de Macarronada (60g de macarrão parafuso cozido com 20g de carne moída, 10g cenoura ralada e 10g molho de tomate)	80g de Galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura e 20g frango em cubos) + 50g de feijão carioca + 1 unidade média de banana (60g)	Pão com carne moída (1 unidade de pão francês (25g), 15g carne moída, 10g de cenoura e 10g molho de tomate) + 1 unidade média de maçã (60g) + 250ml de suco de soja** (sabor: nectarina)	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) + 50g de arroz branco + 1 unidade média de banana (60g)	80g Arroz com pernil moído e cenoura (55g arroz branco com 20g pernil moído e 10g cenoura) + 50g de feijão carioca
NOITE						

*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)

PERÍODO/Nº DE REFEIÇÕES	ENERGIA (kcal)	Carboidrato (g) (55% a 65% do VET)		Proteína(g) (10% a 15% do VET)		Lípido (g) (25% a 35% do VET)	
Manhã - 2 refeições (mínimo 30% das necessidades nutricionais diárias)	433 kcal	73 g	67,5%	15,4g	14,2%	11,5g	23,8%
Tarde - 1 refeição (mínimo 20% das necessidades nutricionais diárias)	229kcal	31,4 g	54,0%	9g	15,9%	7,9g	31,5%

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