

SETEMBRO/2023

Cardápio Período Parcial

19 a 60 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
N O I T E	LANCHE 20H45	225g de Macarrão ao sugo (160g de macarrão parafuso cozido com 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate)	195g Arroz com carne moída mista* e cenoura (130g arroz branco com 45g de carne moída (15g bovina e 30g suína) e 20g cenoura) + 100g de feijão carioca + 1 unidade média de mexerica (100g)	125g Estrogonofe de frango (50g de frango em cubos com 60g de molho bechamel e 15g extrato de tomate) + 270g de arroz branco + 1 unidade média de maçã (100g)	FERIADO	195g de Galinhada (130g arroz branco com 65g frango em cubos com cenoura) + 100g de feijão carioca

*Carne mista: bovina e suína

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

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

19 a 60 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
N O I T E	LANCHE 20H45	195g de Galinhada (130g arroz branco com 65g frango em cubos com cenoura) + 100g de feijão carioca	105g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 20g de carne moída e 15g de molho de tomate) + 180g de arroz com cenoura + 1 unidade média de mexerica (100g)	Pão com carne moída mista* (1 unidade de pão francês (50g), 35g carne moída mista (12g bovina e 23g suína), 15g de cenoura e 20g molho de tomate) + 1 unidade média de maçã (100g)	195g Arroz com carne moída mista* e cenoura (130g arroz branco com 45g de carne moída (15g bovina e 30g suína) e 20g cenoura) + 100g de feijão carioca + 1 unidade média de mexerica (100g)	225g de Macarrão ao sugo (160g de macarrão parafuso cozido com 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate)

*Carne mista: bovina e suína

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)
539,1 kcal	86,3 g	64,0 %	17,8 g	12,9 %	14,3 g	24,1 %	643,3 mg

Cleunice R. 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

19 a 60 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
N O I T E	LANCHE 20H45	195g Arroz com carne moída mista* e cenoura (130g arroz branco com 45g de carne moída (15g bovina e 30g suína) e 20g cenoura) + 100g de feijão carioca	225g de Macarrão ao sugo (160g de macarrão parafuso cozido com 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate) + 1 unidade média de mexerica (100g)	65 g de carne suína em cubos + 130g Arroz branco + 60g Salpique mineiro (26g de feijão, 12g de fubá torrado, 15g de couve e 7g de ovo) + 1 unidade média de maçã (100g)	195g de Galinhada (130g arroz branco com 65g frango em cubos com cenoura) + 1 unidade média de mexerica (100g)	230g de Macarrão ao molho rosê (160g de macarrão parafuso cozido com 20g cenoura ralada e 25g molho de tomate e 25g de molho branco)

*Carne mista: bovina e suína

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)
494,8 kcal	78,3 g	64,5 %	17,9 g	13,3 %	14,4 g	25,0 %	681,4 mg

Jeunice R. Domingos Bernardes
Jeunice 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

19 a 60 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
N O I T E	LANCHE 20H45	225g de Macarrão ao sugo (160g de macarrão parafuso cozido com 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate)	195g de Galinhada (130g arroz branco com 65g frango em cubos com cenoura) + 100g de feijão carioca + 1 unidade média de mexerica (100g)	Pão com carne moída mista* (1 unidade de pão francês (50g), 35g carne moída mista (12g bovina e 23g suína), 15g de cenoura e 20g molho de tomate) + 1 unidade média de maçã (100g)	125g Estrogonofe de frango (50g de frango em cubos com 60g de molho bechamel e 15g extrato de tomate) + 270g de arroz branco + 1 unidade média de mexerica (100g)	195g Arroz com carne moída mista* e cenoura (130g arroz branco com 45g de carne moída (15g bovina e 30g suína) e 20g cenoura) + 100g de feijão carioca

*Carne mista: bovina e suína

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)
528,5 kcal	83,3 g	62,8 %	17,9 g	13,3 %	14,4 g	25,0 %	681,4 mg

Deunice Ramos Domingos Bernardes
Deunice Ramos Domingos Bernardes

Nutricionista - CRN- 3 58793

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

