

CARDÁPIO

PERÍODO PARCIAL

Fevereiro/2023

Faixa etária: 11 a 15 anos

Cleunice R. W. 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	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 200ml de Bebida* (Sabor: Chocolate granulado)
	LANCHE I	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	205g de Galinhada (140g arroz branco com 20g cenoura e 45g frango em cubos)
TARDE	LANCHE II	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	205g de Galinhada (140g arroz branco com 20g cenoura e 45g 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: 11 a 15 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 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	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate) + 200ml de Bebida* (sabor: chocolate granulado)	1 unidade média de banana (60g) + 200ml de Bebida* (sabor: cappuccino)	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: coco) + 200ml de Bebida* (sabor: morango)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 200ml de Bebida* (sabor: cappuccino)	1 unidade média de banana (60g) + 200ml de Bebida* (sabor: morango)
	LANCHE I	250g de Macarronada (140g de macarrão parafuso cozido com 45g de carne moída, 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate)	205g de Galinhada (140g arroz branco com 20g cenoura e 45g frango em cubos) + 110g de feijão carioca + 1 unidade média de banana (60g)	Pão com carne moída (1 unidade de pão francês (50g), 30g carne moída, 15g de cenoura e 20g molho de tomate) + 1 unidade média de maçã (80g) + 250ml de suco de soja** (sabor: nectarina)	205g Arroz com pernil moído e cenoura (140g arroz branco com 45g pernil moído e 20g cenoura) + 110g de feijão carioca + 1 unidade média de banana (60g)	125g Estrogonofe de frango (50g de frango em cubos com 60g de molho bechamel e 15g extrato de tomate) + 250g de arroz branco
TARDE	LANCHE II	250g de Macarronada (140g de macarrão parafuso cozido com 45g de carne moída, 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate)	205g de Galinhada (140g arroz branco com 20g cenoura e 45g frango em cubos) + 110g de feijão carioca + 1 unidade média de banana (60g)	Pão com carne moída (1 unidade de pão francês (50g), 30g carne moída, 15g de cenoura e 20g molho de tomate) + 1 unidade média de maçã (80g) + 250ml de suco de soja** (sabor: nectarina)	205g Arroz com pernil moído e cenoura (140g arroz branco com 45g pernil moído e 20g cenoura) + 110g de feijão carioca + 1 unidade média de banana (60g)	125g Estrogonofe de frango (50g de frango em cubos com 60g de molho bechamel e 15g extrato de tomate) + 250g 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)	699,4kcal	109,6g	62,7%	27,2g	15,5%	19,1g	24,6%
Tarde - 1 refeição (mínimo 20% das necessidades nutricionais diárias)	480,4kcal	66,7g	55,4%	20,2g	16,9%	14,8g	27,8%

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 PARCIAL Fevereiro/2023

Faixa etária: 11 a 15 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 H Ã	CAFÉ DA MANHÃ	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate) + 200ml de Bebida* (sabor: chocolate granulado)	1 unidade média de banana (60g) + 200ml de Bebida* (sabor: cappuccino)	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: coco) + 200ml de Bebida* (sabor: morango)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 200ml de Bebida* (sabor: cappuccino)	1 unidade média de banana (60g) + 200ml de Bebida* (sabor: morango)
	LANCHE I	250g de Macarronada (140g de macarrão parafuso cozido com 45g de carne moída, 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate)	205g de Galinhada (140g arroz branco com 20g cenoura e 45g frango em cubos) + 110g de feijão carioca + 1 unidade média de banana (60g)	Pão com carne moída (1 unidade de pão francês (50g), 30g carne moída, 15g de cenoura e 20g molho de tomate) + 1 unidade média de maçã (80g) + 250ml de suco de soja** (sabor: nectarina)	95g de purê de batata com carne moída (60g de purê de batata com 20g de carne moída e 15g de molho de tomate) + 140g de arroz branco + 1 unidade média de banana (60g)	205g Arroz com pernil moído e cenoura (140g arroz branco com 45g pernil moído e 20g cenoura) + 110g de feijão carioca
TARDE	LANCHE II	250g de Macarronada (140g de macarrão parafuso cozido com 45g de carne moída, 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate)	205g de Galinhada (140g arroz branco com 20g cenoura e 45g frango em cubos) + 110g de feijão carioca + 1 unidade média de banana (60g)	Pão com carne moída (1 unidade de pão francês (50g), 30g carne moída, 15g de cenoura e 20g molho de tomate) + 1 unidade média de maçã (80g) + 250ml de suco de soja** (sabor: nectarina)	95g de purê de batata com carne moída (60g de purê de batata com 20g de carne moída e 15g de molho de tomate) + 140g de arroz branco + 1 unidade média de banana (60g)	205g Arroz com pernil moído e cenoura (140g arroz branco com 45g pernil moído e 20g cenoura) + 110g 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)		Lípídeo (g) (25% a 35% do VET)	
Manhã - 2 refeições (mínimo 30% das necessidades nutricionais diárias)	660,3kcal	104,1g	63,1%	25g	15,2%	18,2g	24,9%
Tarde - 1 refeição (mínimo 20% das necessidades nutricionais diárias)	441,9kcal	61,4g	55,6%	18g	16,3%	13,9g	28,4%

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: 11 a 15 anos

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 HÃ	CAFÉ DA MANHÃ	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate) + 200ml de Bebida* (sabor: chocolate granulado)	CARNAVAL	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: coco) + 200ml de Bebida* (sabor: chocolate granulado)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 200ml de Bebida* (sabor: cappuccino)	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate) + 200ml de Bebida* (sabor: morango)
	LANCHE I	250g de Macarronada (140g de macarrão parafuso cozido com 45g de carne moída, 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate)	CARNAVAL	250g de Macarronada (140g de macarrão parafuso cozido com 45g de carne moída, 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate) + 250ml de suco de soja** (sabor: nectarina)	205g de Galinhada (140g arroz branco com 20g cenoura e 45g frango em cubos) + 110g de feijão carioca	125g Estrogonofe de frango (50g de frango em cubos com 60g de molho bechamel e 15g extrato de tomate) + 250g de arroz branco
TARDE	LANCHE II	250g de Macarronada (140g de macarrão parafuso cozido com 45g de carne moída, 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate)	CARNAVAL	250g de Macarronada (140g de macarrão parafuso cozido com 45g de carne moída, 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate) + 250ml de suco de soja** (sabor: nectarina)	205g de Galinhada (140g arroz branco com 20g cenoura e 45g frango em cubos) + 110g de feijão carioca	125g Estrogonofe de frango (50g de frango em cubos com 60g de molho bechamel e 15g extrato de tomate) + 250g 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: 11 a 15 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 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	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate) + 200ml de Bebida* (sabor: chocolate granulado)	1 unidade média de banana (60g) + 200ml de Bebida* (sabor: cappuccino)	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: coco) + 200ml de Bebida* (sabor: morango)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 200ml de Bebida* (sabor: cappuccino)	1 unidade média de banana (60g) + 200ml de Bebida* (sabor: morango)
	LANCHE I	250g de Macarronada (140g de macarrão parafuso cozido com 45g de carne moída, 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate)	205g de Galinhada (140g arroz branco com 20g cenoura e 45g frango em cubos) + 110g de feijão carioca + 1 unidade média de banana (60g)	Pão com carne moída (1 unidade de pão francês (50g), 30g carne moída, 15g de cenoura e 20g molho de tomate) + 1 unidade média de maçã (80g) + 250ml de suco de soja** (sabor: nectarina)	95g de purê de batata com carne moída (60g de purê de batata com 20g de carne moída e 15g de molho de tomate) + 140g de arroz branco + 1 unidade média de banana (60g)	205g Arroz com pernil moído e cenoura (140g arroz branco com 45g pernil moído e 20g cenoura) + 110g de feijão carioca
TARDE	LANCHE II	250g de Macarronada (140g de macarrão parafuso cozido com 45g de carne moída, 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate)	205g de Galinhada (140g arroz branco com 20g cenoura e 45g frango em cubos) + 110g de feijão carioca + 1 unidade média de banana (60g)	Pão com carne moída (1 unidade de pão francês (50g), 30g carne moída, 15g de cenoura e 20g molho de tomate) + 1 unidade média de maçã (80g) + 250ml de suco de soja** (sabor: nectarina)	95g de purê de batata com carne moída (60g de purê de batata com 20g de carne moída e 15g de molho de tomate) + 140g de arroz branco + 1 unidade média de banana (60g)	205g Arroz com pernil moído e cenoura (140g arroz branco com 45g pernil moído e 20g cenoura) + 110g 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)	660,3kcal	104,1g	63,1%	25g	15,2%	18,2g	24,9%
Tarde - 1 refeição (mínimo 20% das necessidades nutricionais diárias)	441,9kcal	61,4g	55,6%	18g	16,3%	13,9g	28,4%

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