

CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL (ESTADO) MAIO / 2023

6 A 10
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 01/05/2023	TERÇA-FEIRA 02/05/2023	QUARTA-FEIRA 03/05/2023	QUINTA-FEIRA 04/05/2023	SEXTA-FEIRA 05/05/2023
CAFÉ DA MANHÃ	FERIADO	8 unidades de biscoito tipo rosquinha (40g) (sabor: chocolate) + 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)	8 unidades de biscoito tipo rosquinha (40g) (sabor: coco) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (50g) + 1 unidade média de banana (110g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)
ALMOÇO	FERIADO	80g de frango com cebola e milho (50g de sassami de frango, 25g de milho e 5g de cebola) + 120g arroz branco + 100g de feijão carioca + 30g salada de beterraba (30g de beterraba cozida e temperada)	90g de carne suína em cubos com mandioca (35g de carne suína em cubos com 55g de mandioca) + 120g arroz branco + 100g de feijão carioca + 30g salada de couve manteiga (30g de couve picada e temperada)	100g de purê de batata com carne moída (60g de purê de batata com 25g de carne moída e 15g de molho de tomate) + 120g de arroz branco + 100g de feijão carioca + 30g salada de brócolis (30g de brócolis cozido e temperado)	120g de Galinhada (120g arroz branco com 30g cenoura e 70g frango em cubos) + 120g de feijão carioca + 50g de salada de repolho com tomate (30g de repolho ralado e 20g de tomate picado, temperados)
LANCHE DA TARDE	FERIADO	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 200ml de iogurte (embalagem individual)	1 unidade média de maçã (120g) + 1 fatia média de melancia (200g)	1 fatia média de mamão (180g) + 1 unidade média de banana (110g)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 200ml de iogurte (embalagem individual)



A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL NÃO FOI CALCULADA.
PARA O CÁLCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA.

CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL (ESTADO) MAIO / 2023

6 A 10 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 08/05/2023	TERÇA-FEIRA 09/05/2023	QUARTA-FEIRA 10/05/2023	QUINTA-FEIRA 11/05/2023	SEXTA-FEIRA 12/05/2023
CAFÉ DA MANHÃ	8 unidades de biscoito tipo rosquinha (40g) (sabor: chocolate) + 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)	8 unidades de biscoito tipo rosquinha (40g) (sabor: coco) + 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)	8 unidades de biscoito tipo Maisena (40g) + 1 unidade média de banana (110g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)
ALMOÇO	80g carne moída bovina com cenoura (60g de carne moída bovina com 20g de cenoura) + 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)	80g de frango com cebola e milho (50g de sassami de frango, 25g de milho e 5g de cebola) + 120g arroz branco + 100g de feijão carioca + 30g salada de beterraba (30g de beterraba cozida e temperada)	90g de carne bovina em cubos com mandioca (35g de carne bovina em cubos com 55g de mandioca) + 120g arroz branco + 100g de feijão carioca + 30g salada de couve manteiga (30g de couve picada e temperada)	100g de purê de batata com carne moída (60g de purê de batata com 25g de carne moída e 15g de molho de tomate) + 120g de arroz branco + 100g de feijão carioca + 30g salada de brócolis (30g de brócolis cozido e temperado)	120g de Galinhada (120g arroz branco com 30g cenoura e 70g frango em cubos) + 120g de feijão carioca + 50g de salada de repolho com tomate (30g de repolho ralado e 20g de tomate picado, temperados)
LANCHE DA TARDE	6 unidades de biscoito tipo Maisena (30g) + 200ml de suco integral de uva (embalagem individual)	1 unidade média de banana (110g) + 200ml de iogurte (embalagem individual)	1 unidade média de maçã (120g) + 1 fatia média de melancia (200g)	1 fatia média de mamão (180g) + 1 unidade média de banana (110g)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 200ml de iogurte (embalagem individual)



COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)							
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)
1112,5 kcal	165,9 g	59,9 %	36,7 g	13,2 %	35,4 g	28,5 %	1367,1 mg

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 (ESTADO)

MAIO / 2023

6 A 10
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 15/05/2023	TERÇA-FEIRA 16/05/2023	QUARTA-FEIRA 17/05/2023	QUINTA-FEIRA 18/05/2023	SEXTA-FEIRA 19/05/2023
CAFÉ DA MANHÃ	8 unidades de biscoito tipo rosquinha (40g) (sabor: chocolate) + 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)	8 unidades de biscoito tipo rosquinha (40g) (sabor: coco) + 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)	8 unidades de biscoito tipo Maisena (40g) + 1 unidade média de banana (110g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)
ALMOÇO	80g carne moída bovina com cenoura (60g de carne moída bovina com 20g de cenoura) + 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)	80g de frango com cebola e milho (50g de sassami de frango, 25g de milho e 5g de cebola) + 120g arroz branco + 100g de feijão carioca + 30g salada de beterraba (30g de beterraba cozida e temperada)	90g de carne suína em cubos com mandioca (35g de carne suína em cubos com 55g de mandioca) + 120g arroz branco + 100g de feijão carioca + 30g salada de couve manteiga (30g de couve picada e temperada)	160g de estrogonofe de frango (65g de frango em cubos com 80g de molho bechamel e 15g extrato Atomate) + 220g de arroz branco	120g de Galinhada (120g arroz branco com 30g cenoura e 70g frango em cubos) + 120g de feijão carioca + 50g de salada de repolho com tomate (30g de repolho ralado e 20g de tomate picado, temperados)
LANCHE DA TARDE	6 unidades de biscoito tipo Maisena (30g) + 200ml de suco integral de uva (embalagem individual)	1 unidade média de banana (110g) + 200ml de iogurte (embalagem individual)	1 unidade média de maçã (120g) + 1 fatia média de melancia (200g)	1 fatia média de mamão (180g) + 1 unidade média de banana (110g)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 200ml de iogurte (embalagem individual)



COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)							
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)
1149,6 kcal	168,9 g	58,9 %	38,7 g	13,4 %	37,1 g	29,0 %	1264,8 mg

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 (ESTADO) MAIO / 2023

6 A 10
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 22/05/2023	TERÇA-FEIRA 23/05/2023	QUARTA-FEIRA 24/05/2023	QUINTA-FEIRA 25/05/2023	SEXTA-FEIRA 26/05/2023
CAFÉ DA MANHÃ	8 unidades de biscoito tipo rosquinha (40g) (sabor: chocolate) + 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)	8 unidades de biscoito tipo rosquinha (40g) (sabor: coco) + 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)	8 unidades de biscoito tipo Maisena (40g) + 1 unidade média de banana (110g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)
ALMOÇO	80g carne moída bovina com cenoura (60g de carne moída bovina com 20g de cenoura) + 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)	80g de frango com cebola e milho (50g de sassami de frango, 25g de milho e 5g de cebola) + 120g arroz branco + 100g de feijão carioca + 30g salada de beterraba (30g de beterraba cozida e temperada)	90g de carne bovina em cubos com mandioca (35g de carne bovina em cubos com 55g de mandioca) + 120g arroz branco + 100g de feijão carioca + 30g salada de couve manteiga (30g de couve picada e temperada)	155g Isca de tilápia ao molho vermelho (65g de filé de tilápia com 90ml de molho de tomate) + 120g arroz branco + 100g de feijão carioca + 30g salada de tomate (30g de tomate picado e temperado)	120g de Galinhada (120g arroz branco com 30g cenoura e 70g frango em cubos) + 120g de feijão carioca + 50g de salada de repolho com tomate (30g de repolho ralado e 20g de tomate picado, temperados)
LANCHE DA TARDE	6 unidades de biscoito tipo Maisena (30g) + 200ml de suco integral de uva (embalagem individual)	1 unidade média de banana (110g) + 200ml de iogurte (embalagem individual)	1 unidade média de maçã (120g) + 1 fatia média de melancia (200g)	1 fatia média de mamão (180g) + 1 unidade média de banana (110g)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 200ml de iogurte (embalagem individual)



COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)							
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)
1112,1 kcal	165 g	59,6 %	38,7 g	13,9 %	35 g	28,2 %	1268,3 mg

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 (ESTADO) MAIO / 2023

6 A 10
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 29/05/2023	TERÇA-FEIRA 30/05/2023	QUARTA-FEIRA 31/05/2023	QUINTA-FEIRA 01/06/2023	SEXTA-FEIRA 02/06/2023
CAFÉ DA MANHÃ	8 unidades de biscoito tipo rosquinha (40g) (sabor: chocolate) + 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)	8 unidades de biscoito tipo rosquinha (40g) (sabor: coco) + 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)	8 unidades de biscoito tipo Maisena (40g) + 1 unidade média de banana (110g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)
ALMOÇO	80g carne moída bovina com cenoura (60g de carne moída bovina com 20g de cenoura) + 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)	80g de frango com cebola e milho (50g de sassami de frango, 25g de milho e 5g de cebola) + 120g arroz branco + 100g de feijão carioca + 30g salada de beterraba (30g de beterraba cozida e temperada)	90g de carne suína em cubos com mandioca (35g de carne suína em cubos com 55g de mandioca) + 120g arroz branco + 100g de feijão carioca + 30g salada de couve manteiga (30g de couve picada e temperada)	100g de purê de batata com carne moída (60g de purê de batata com 25g de carne moída e 15g de molho de tomate) + 120g de arroz branco + 100g de feijão carioca + 30g salada de brócolis (30g de brócolis cozido e temperado)	120g de Galinhada (120g arroz branco com 30g cenoura e 70g frango em cubos) + 120g de feijão carioca + 50g de salada de repolho com tomate (30g de repolho ralado e 20g de tomate picado, temperados)
LANCHE DA TARDE	6 unidades de biscoito tipo Maisena (30g) + 200ml de suco integral de uva (embalagem individual)	1 unidade média de banana (110g) + 200ml de iogurte (embalagem individual)	1 unidade média de maçã (120g) + 1 fatia média de melancia (200g)	1 fatia média de mamão (180g) + 1 unidade média de banana (110g)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 200ml de iogurte (embalagem individual)



COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)							
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)
1134,2 kcal	168,1 g	59,5 %	37,1 g	13,0 %	36,6 g	29,0 %	1276,3 mg

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