

SETEMBRO / 2023

Cardápio Período Parcial

16 a 18 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	300g de Macarrão ao sugo (215g de macarrão parafuso cozido com 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate)	290g de arroz com carne moída mista* e cenoura (200g arroz branco com 27g de carne moída bovina, 53g de carne moída suína e 10g de cenoura) + 140g de feijão carioca + 1 unidade média de mexerica (100g)	280g de estrogonofe de frango (115g de frango em cubos com 140g de molho bechamel e 25g extrato de tomate) + 380g de arroz branco + 1 unidade média de maçã (100g)	FERIADO	290g de Galinhada (200g arroz branco com 90g frango em cubos com cenoura) + 140g de feijão carioca

*Carne mista: bovina e suína

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

Eleunice Ramos Domingos Bernardes
Eleunice 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

16 a 18 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	290g de Galinhada (200g arroz branco com 90g frango em cubos com cenoura) + 140g de feijão carioca	110g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 25g de carne moída e 15g de extrato de tomate) + 250g 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)	290g de arroz com carne moída mista* e cenoura (200g arroz branco com 27g de carne moída bovina, 53g de carne moída suína e 10g de cenoura) + 140g de feijão carioca + 1 unidade média de mexerica (100g)	300g de Macarrão ao sugo (215g de macarrão parafuso cozido com 25g cenoura ralada e 60g 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)
633,3 kcal	101,9 g	64,7 %	23,4 g	14,3 %	14,9 g	21,3 %	660,1 mg

Jeunice Ramos 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

16 a 18 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	290g de arroz com carne moída mista* e cenoura (200g arroz branco com 27g de carne moída bovina, 53g de carne moída suína e 10g de cenoura) + 140g de feijão carioca	300g de Macarrão ao sugo (215g de macarrão parafuso cozido com 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate) + 1 unidade média de mexerica (100g)	90 g de carne suína em cubos + 200g 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)	290g de Galinhada (200g arroz branco com 90g frango em cubos com cenoura) + 1 unidade média de mexerica (100g)	300g de Macarrão ao molho rosê (215g de macarrão parafuso cozido com 25g cenoura ralada e 30g molho de tomate e 30g 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)
567,3 kcal	89,7 g	64,4 %	20,9 g	14,0 %	14,3 g	22,5 %	718,2 mg

Olánni R. Domingos Bernardes
Cleunice Ramôes Domingos Bernardes

Nutricionista - CRN- 3 58793

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



SETEMBRO / 2023

Cardápio Período Parcial

16 a 18 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	300g de Macarrão ao sugo (215g de macarrão parafuso cozido com 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate)	290g de Galinhada (200g arroz branco com 90g frango em cubos com cenoura) + 140g 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)	280g de estrogonofe de frango (115g de frango em cubos com 140g de molho bechamel e 25g extrato de tomate) + 380g de arroz branco + 1 unidade média de mexerica (100g)	290g de Galinhada (200g arroz branco com 90g frango em cubos com cenoura) + 140g 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)
609,3 kcal	95,7 g	62,8 %	23,3 g	14,9 %	15,1 g	22,8 %	693,6 mg

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

