

CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL Fevereiro/2023

Faixa etária: 16 a 18 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 HÃ	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	290g de Galinhada (200g arroz branco com 25g cenoura e 65g frango em cubos)
TARDE	LANCHE II	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	290g de Galinhada (200g arroz branco com 25g cenoura e 65g 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: 16 a 18 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 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 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	325g de Macarronada (180g de macarrão parafuso cozido com 60g de carne moída, 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate)	290g de Galinhada (200g arroz branco com 25g cenoura e 65g frango em cubos) + 140g 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)	290g Arroz com pernil moído e cenoura (200g arroz branco com 65g pernil moído e 25g cenoura) + 140g de feijão carioca + 1 unidade média de banana (60g)	150g Estrogonofe de frango (60g de frango em cubos com 75g de molho bechamel e 15g extrato de tomate) + 300g de arroz branco
TARDE	LANCHE II	325g de Macarronada (180g de macarrão parafuso cozido com 60g de carne moída, 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate)	290g de Galinhada (200g arroz branco com 25g cenoura e 65g frango em cubos) + 140g 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)	290g Arroz com pernil moído e cenoura (200g arroz branco com 65g pernil moído e 25g cenoura) + 140g de feijão carioca + 1 unidade média de banana (60g)	150g Estrogonofe de frango (60g de frango em cubos com 75g de molho bechamel e 15g extrato de tomate) + 300g 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)		Lípídeo (g) (25% a 35% do VET)	
Manhã - 2 refeições (mínimo 30% das necessidades nutricionais diárias)	816,5kcal	124,9g	61,2%	32,5g	15,8%	22,8g	25,2%
Tarde - 1 refeição (mínimo 20% das necessidades nutricionais diárias)	598,3kcal	81,4g	54,3%	25,8g	17,2%	18,6g	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: 16 a 18 anos

Cleunice R. C. 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	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	325g de Macarronada (180g de macarrão parafuso cozido com 60g de carne moída, 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate)	290g de Galinhada (200g arroz branco com 25g cenoura e 65g frango em cubos) + 140g 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)	110g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 25g de carne moída e 15g de molho de tomate) + 200g de arroz branco + 1 unidade média de banana (60g)	290g Arroz com pernil moído e cenoura (200g arroz branco com 65g pernil moído e 25g cenoura) + 140g de feijão carioca
TARDE	LANCHE II	325g de Macarronada (180g de macarrão parafuso cozido com 60g de carne moída, 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate)	290g de Galinhada (200g arroz branco com 25g cenoura e 65g frango em cubos) + 140g 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)	110g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 25g de carne moída e 15g de molho de tomate) + 200g de arroz branco + 1 unidade média de banana (60g)	290g Arroz com pernil moído e cenoura (200g arroz branco com 65g pernil moído e 25g cenoura) + 140g 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)	781,9kcal	120,4g	61,2%	30,1g	15,4%	22,0g	25,5%
Tarde - 1 refeição (mínimo 20% das necessidades nutricionais diárias)	563,9kcal	77g	54,7%	23,4g	16,5%	17,9g	28,7%

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: 16 a 18 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 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	325g de Macarronada (180g de macarrão parafuso cozido com 60g de carne moída, 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate)	CARNAVAL	325g de Macarronada (180g de macarrão parafuso cozido com 60g de carne moída, 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate) + 250ml de suco de soja** (sabor: nectarina)	290g de Galinhada (200g arroz branco com 25g cenoura e 65g frango em cubos) + 140g de feijão carioca	150g Estrogonofe de frango (60g de frango em cubos com 75g de molho bechamel e 15g extrato de tomate) + 300g de arroz branco
TARDE	LANCHE II	325g de Macarronada (180g de macarrão parafuso cozido com 60g de carne moída, 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate)	CARNAVAL	325g de Macarronada (180g de macarrão parafuso cozido com 60g de carne moída, 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate) + 250ml de suco de soja** (sabor: nectarina)	290g de Galinhada (200g arroz branco com 25g cenoura e 65g frango em cubos) + 140g de feijão carioca	150g Estrogonofe de frango (60g de frango em cubos com 75g de molho bechamel e 15g extrato de tomate) + 300g 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: 16 a 18 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 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	325g de Macarronada (180g de macarrão parafuso cozido com 60g de carne moída, 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate)	290g de Galinhada (200g arroz branco com 25g cenoura e 65g frango em cubos) + 140g 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)	110g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 25g de carne moída e 15g de molho de tomate) + 200g de arroz branco + 1 unidade média de banana (60g)	290g Arroz com pernil moído e cenoura (200g arroz branco com 65g pernil moído e 25g cenoura) + 140g de feijão carioca
TARDE	LANCHE II	325g de Macarronada (180g de macarrão parafuso cozido com 60g de carne moída, 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate)	290g de Galinhada (200g arroz branco com 25g cenoura e 65g frango em cubos) + 140g 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)	110g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 25g de carne moída e 15g de molho de tomate) + 200g de arroz branco + 1 unidade média de banana (60g)	290g Arroz com pernil moído e cenoura (200g arroz branco com 65g pernil moído e 25g cenoura) + 140g 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)	781,9kcal	120,4g	61,2%	30,1g	15,4%	22,0g	25,5%
Tarde - 1 refeição (mínimo 20% das necessidades nutricionais diárias)	563,9kcal	77g	54,7%	23,4g	16,5%	17,9g	28,7%

Observação: O cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia e por escrito do nutricionista responsável

Nutricionista: Cleunice Ramos Domingos Bernardes, CRN- 3 58793