

CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL (ESTADO)

Agosto/2023

11 a 15 anos



	SEGUNDA-FEIRA 31/07/2023	TERÇA-FEIRA 01/08/2023	QUARTA-FEIRA 02/08/2023	QUINTA-FEIRA 03/08/2023	SEXTA-FEIRA 04/08/2023
CAFÉ DA MANHÃ	15 unidades de biscoito tipo rosquinha (75g) (sabor: chocolate) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó diluído adoçado com 18g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (50g) + 250ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 18g de açúcar)	15 unidades de biscoito tipo rosquinha (75g) (sabor: coco) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó diluído adoçado com 18g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (50g) + 250ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 18g de açúcar)	8 unidades de biscoito tipo Maisena (40g) + 1 unidade média de banana (110g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó diluído adoçado com 18g de açúcar)
ALMOÇO	145g carne moída bovina com cenoura (105g de carne moída bovina com 40g de cenoura) + 200g arroz branco + 180g de feijão carioca + 90g de salada de repolho com cenoura (50g de repolho ralado e 40g de cenoura crua ralada, temperados)	110g de frango com cenoura e cebola (105g de frango em cubos com cenoura e 5g de cebola) + 200g arroz branco + 180g de feijão carioca + 50g salada de beterraba (50g de beterraba cozida e temperada)	160g de carne suína em cubos com mandioca (65g de carne suína em cubos com 95g de mandioca) + 200g arroz branco + 180g de feijão carioca + 90g salada de alface (90g de alface picada e temperada)	265g de estrogonofe de frango (110g de frango em cubos com 125g de molho bechamel e 25g extrato Atomate) + 350g de arroz branco	360g de Galinhada (180g arroz branco com 55g cenoura e 125g frango em cubos) + 180g de feijão carioca + 90g de salada de repolho com tomate (50g de repolho ralado e 40g de tomate picado, temperados)
LANCHE DA TARDE	8 unidades de biscoito tipo Maisena (40g) + 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)

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

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)
1541,7 kcal	220,1 g	57,3 %	55,6 g	14,4 %	50 g	29,1 %	1382,9 mg

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



CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL (ESTADO)

Agosto/2023

11 a 15 anos



	SEGUNDA-FEIRA 07/08/2023	TERÇA-FEIRA 08/08/2023	QUARTA-FEIRA 09/08/2023	QUINTA-FEIRA 10/08/2023	SEXTA-FEIRA 11/08/2023
CAFÉ DA MANHÃ	15 unidades de biscoito tipo rosquinha (75g) (sabor: chocolate) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó diluído adoçado com 18g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (50g) + 250ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 18g de açúcar)	15 unidades de biscoito tipo rosquinha (75g) (sabor: coco) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó diluído adoçado com 18g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (50g) + 250ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 18g de açúcar)	8 unidades de biscoito tipo Maisena (40g) + 1 unidade média de banana (110g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó diluído adoçado com 18g de açúcar)
ALMOÇO	110g de frango com cenoura e cebola (105g de frango em cubos com cenoura e 5g de cebola) + 200g arroz branco + 180g de feijão carioca + 90g de salada de repolho com cenoura (50g de repolho ralado e 40g de cenoura crua ralada, temperados)	145g carne moída bovina com cenoura (105g de carne moída bovina com 40g de cenoura) + 200g arroz branco + 180g de feijão carioca + 50g salada de beterraba (50g de beterraba cozida e temperada)	360g de Galinhada (180g arroz branco com 55g cenoura e 125g frango em cubos) + 180g de feijão carioca + 90g salada de alface (90g de alface picada e temperada)	225g Isca de tilápia ao molho vermelho (90g de filé de tilápia com 135ml de molho de tomate) + 200g arroz branco + 100g de feijão carioca + 50g salada de tomate (50g de tomate picado e temperado)	160g de carne bovina em cubos com mandioca (65g de carne suína em cubos com 95g de mandioca) + 200g arroz branco + 180g de feijão carioca + 50g salada de brócolis (50g de brócolis cozido e temperado)
LANCHE DA TARDE	8 unidades de biscoito tipo Maisena (40g) + 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)

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

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)
1442,8 kcal	204,5 g	56,7 %	54,5 g	1374,8 mg

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

CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL

(ESTADO)

Agosto/2023

11 a 15 anos



	SEGUNDA-FEIRA 14/08/2023	TERÇA-FEIRA 15/08/2023	QUARTA-FEIRA 16/08/2023	QUINTA-FEIRA 17/08/2023	SEXTA-FEIRA 18/08/2023
CAFÉ DA MANHÃ	15 unidades de biscoito tipo rosquinha (75g) (sabor: chocolate) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó diluído adoçado com 18g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (50g) + 250ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 18g de açúcar)	15 unidades de biscoito tipo rosquinha (75g) (sabor: coco) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó diluído adoçado com 18g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (50g) + 250ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 18g de açúcar)	8 unidades de biscoito tipo Maisena (40g) + 1 unidade média de banana (110g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó diluído adoçado com 18g de açúcar)
ALMOÇO	360g de Galinhada (180g arroz branco com 55g cenoura e 125g frango em cubos) + 180g de feijão carioca + 90g de salada de repolho com cenoura (50g de repolho ralado e 40g de cenoura crua ralada, temperados)	180g de purê de batata com carne moída (100g de purê de batata com 50g de carne moída e 30g de molho de tomate) + 200g de arroz branco + 180g de feijão carioca + 50g salada de beterraba (50g de beterraba cozida e temperada)	160g de carne suína em cubos com mandioca (65g de carne suína em cubos com 95g de mandioca) + 200g arroz branco + 180g de feijão carioca + 90g salada de alface (90g de alface picada e temperada)	110g de frango com cenoura e cebola (105g de frango em cubos com cenoura e 5g de cebola) + 200g arroz branco + 180g de feijão carioca + 50g salada de brócolis (50g de brócolis cozido e temperado)	145g carne moída bovina com cenoura (105g de carne moída bovina com 40g de cenoura) + 200g arroz branco + 180g de feijão carioca + 90g de salada de repolho com tomate (50g de repolho ralado e 40g de tomate picado, temperados)
LANCHE DA TARDE	8 unidades de biscoito tipo Maisena (40g) + 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)

Cleuice R. L. Domingos Bernardes
Cleuice Ramos Domingos Bernardes

Nutricionista - CRN- 3 58793

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

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)
1511,5 kcal	217,5 g	57,8 %	53,9 g	14,2 %	48,9 g	29,0 %	1394 mg

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



CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL

(ESTADO)

Agosto/2023 11 a 15 anos



	SEGUNDA-FEIRA 21/08/2023	TERÇA-FEIRA 22/08/2023	QUARTA-FEIRA 23/08/2023	QUINTA-FEIRA 24/08/2023	SEXTA-FEIRA 25/08/2023
CAFÉ DA MANHÃ	15 unidades de biscoito tipo rosquinha (75g) (sabor: chocolate) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó diluído adoçado com 18g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (50g) + 250ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 18g de açúcar)	15 unidades de biscoito tipo rosquinha (75g) (sabor: coco) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó diluído adoçado com 18g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (50g) + 250ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 18g de açúcar)	8 unidades de biscoito tipo Maisena (40g) + 1 unidade média de banana (110g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó diluído adoçado com 18g de açúcar)
ALMOÇO	145g carne moída bovina com cenoura (105g de carne moída bovina com 40g de cenoura) + 200g arroz branco + 180g de feijão carioca + 90g de salada de repolho com cenoura (50g de repolho ralado e 40g de cenoura crua ralada, temperados)	110g de frango com cenoura e cebola (105g de frango em cubos com cenoura e 5g de cebola) + 200g arroz branco + 180g de feijão carioca + 50g salada de beterraba (50g de beterraba cozida e temperada)	160g de carne bovina em cubos com mandioca (65g de carne suína em cubos com 95g de mandioca) + 200g arroz branco + 180g de feijão carioca + 90g salada de alface (90g de alface picada e temperada)	265g de estrogonofe de frango (110g de frango em cubos com 125g de molho bechamel e 25g extrato Atomate) + 350g de arroz branco	180g de purê de batata com carne moída (100g de purê de batata com 50g de carne moída e 30g de molho de tomate) + 200g de arroz branco + 180g de feijão carioca + 90g de salada de repolho com tomate (50g de repolho ralado e 40g de tomate picado, temperados)
LANCHE DA TARDE	8 unidades de biscoito tipo Maisena (40g) + 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)

Cleunice R. Domingos Bernardes
Cleunice Ramos Domingos Bernardes

Nutricionista - CRN- 3 58793

Chefe do Sector de Nutrição da Seção
de Merenda Escolar de Franca
Secretaria de Educação

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)
1524,1 kcal	219,1 g	57,7 %	55,4 g	14,5 %
			48,6 g	28,6 %
				1367,1 mg

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



CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL

(ESTADO)

Agosto/2023

11 a 15 anos



	SEGUNDA-FEIRA 28/08/2023	TERÇA-FEIRA 29/08/2023	QUARTA-FEIRA 30/08/2023	QUINTA-FEIRA 31/08/2023	SEXTA-FEIRA 01/09/2023
CAFÉ DA MANHÃ	15 unidades de biscoito tipo rosquinha (75g) (sabor: chocolate) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó diluído adoçado com 18g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (50g) + 250ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 18g de açúcar)	15 unidades de biscoito tipo rosquinha (75g) (sabor: coco) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó diluído adoçado com 18g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (50g) + 250ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 18g de açúcar)	8 unidades de biscoito tipo Maisena (40g) + 1 unidade média de banana (110g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó diluído adoçado com 18g de açúcar)
ALMOÇO	160g de carne suína em cubos com mandioca (65g de carne suína em cubos com 95g de mandioca) + 200g arroz branco + 180g de feijão carioca + 90g de salada de repolho com cenoura (50g de repolho ralado e 40g de cenoura crua ralada, temperados)	110g de frango com cenoura e cebola (105g de frango em cubos com cenoura e 5g de cebola) + 80g de creme de milho + 200g arroz branco + 180g de feijão carioca + 50g salada de beterraba (50g de beterraba cozida e temperada)	145g carne moída bovina com cenoura (105g de carne moída bovina com 40g de cenoura) + 200g arroz branco + 180g de feijão carioca + 90g salada de alface (90g de alface picada e temperada)	360g de Galinhada (180g arroz branco com 55g cenoura e 125g frango em cubos) + 180g de feijão carioca + 50g salada de brócolis (50g de brócolis cozido e temperado)	145g carne moída bovina com cenoura (105g de carne moída bovina com 40g de cenoura) + 200g arroz branco + 180g de feijão carioca + 90g de salada de repolho com tomate (50g de repolho ralado e 40g de tomate picado, temperados)
LANCHE DA TARDE	8 unidades de biscoito tipo Maisena (40g) + 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)

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



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)
1518,8 kcal	219,2 g	57,9 %	54,1 g	14,2 %	48,9 g	28,8 %	1393,9 mg

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

