



SETEMBRO / 2023

Cardápio Período Parcial

11 a 15 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
M A N HÃ	CAFÉ DA MANHÃ Das 6h50 às 7h10	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 12,5g de açúcar)	1 unidade média de maçã (100g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 12,5g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: coco) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 12,5g de açúcar)	FERIADO	1 unidade média de maçã (100g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 12,5g de açúcar)
	LANCHE I A partir das 9h25	225g de Macarrão ao sugo (160g de macarrão parafuso cozido com 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate)	195g Arroz com carne moída mista* e cenoura (130g arroz branco com 45g de carne moída (15g bovina e 30g suína) e 20g cenoura) + 100g de feijão carioca + 1 unidade média de mexerica (100g)	125g Estrogonofe de frango (50g de frango em cubos com 60g de molho bechamel e 15g extrato de tomate) + 270g de arroz branco + 1 unidade média de maçã (100g)	FERIADO	195g de Galinhada (130g arroz branco com 65g frango em cubos com cenoura) + 100g de feijão carioca
T A R D E	LANCHE I Das 12h50 às 13h	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate)	1 unidade média de mexerica (100g)	1 unidade média de maçã (100g)	FERIADO	1 unidade média de maçã (100g)
	LANCHE II A partir das 15h15	140g de Macarrão ao sugo (120g de macarrão parafuso cozido, 15g cenoura ralada e 5g molho de tomate)	195g Arroz com carne moída mista* e cenoura (130g arroz branco com 45g de carne moída (15g bovina e 30g suína) e 20g cenoura) + 100g de feijão carioca	50g Estrogonofe de frango (20g de frango em cubos com 25g de molho bechamel e 5g extrato de tomate) + 90g de arroz branco	FERIADO	95g de Galinhada (60g arroz branco com 35g frango em cubos com cenoura) + 50g de feijão carioca

*Carne mista: bovina e suína

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

Cleunice R. Domingos Bernardes
Cleunice Ramos Domingos Bernardes

Nutricionista - CRN- 3 58793

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



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



SETEMBRO / 2023

Cardápio Período Parcial

11 a 15 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
M A N HÃ	CAFÉ DA MANHÃ Das 6h50 às 7h10	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 12,5g de açúcar)	1 unidade média de maçã (100g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 12,5g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: coco) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 12,5g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 12,5g de açúcar)	1 unidade média de maçã (100g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 12,5g de açúcar)
	LANCHE I A partir das 9h25	195g de Galinhada (130g arroz branco com 65g frango em cubos com cenoura) + 100g de feijão carioca	105g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 20g de carne moída e 15g de molho de tomate) + 180g 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)	195g Arroz com carne moída mista* e cenoura (130g arroz branco com 45g de carne moída (15g bovina e 30g suína) e 20g cenoura) + 100g de feijão carioca + 1 unidade média de mexerica (100g)	225g de Macarrão ao sugo (160g de macarrão parafuso cozido com 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate)
T A R D E	LANCHE I Das 12h50 às 13h	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: coco)	1 unidade média de mexerica (100g)	1 unidade média de maçã (100g)	1 unidade média de mexerica (100g)	1 unidade média de maçã (100g)
	LANCHE II A partir das 15h15	195g de Galinhada (130g arroz branco com 65g frango em cubos com cenoura) + 100g de feijão carioca	105g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 20g de carne moída e 15g de molho de tomate) + 180g de arroz com cenoura	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)	195g Arroz com carne moída mista* e cenoura (130g arroz branco com 45g de carne moída (15g bovina e 30g suína) e 20g cenoura) + 100g de feijão carioca	140g de Macarrão ao sugo (120g de macarrão parafuso cozido, 15g cenoura ralada e 5g molho de tomate)

*Carne mista: bovina e suína

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

PERÍODO	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)
MANHÃ	799,3 kcal	116,7 g	58,5 %	29 g	14,5 %	24,1 g	27,2 %	816,4 mg
TARDE	539,1 kcal	86,3 g	64,0 %	17,8 g	12,9 %	14,3 g	24,1 %	643,3 mg

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

Cleunice R. Dominaos Bernardes
Cleunice 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

11 a 15 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
M A N HÃ	CAFÉ DA MANHÃ Das 6h50 às 7h10	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate) + 250ml de leite integral com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,5g de cacau + 12,5g de açúcar)	1 unidade média de maçã (100g) + 250ml de leite integral com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,5g de cacau + 12,5g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: coco) + 250ml de leite integral com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,5g de cacau + 12,5g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 250ml de leite integral com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,5g de cacau + 12,5g de açúcar)	1 unidade média de maçã (100g) + 250ml de leite integral com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,5g de cacau + 12,5g de açúcar)
	LANCHE I A partir das 9h25	195g Arroz com carne moída mista* e cenoura (130g arroz branco com 45g de carne moída (15g bovina e 30g suína) e 20g cenoura) + 100g de feijão carioca	225g de Macarrão ao sugo (160g de macarrão parafuso cozido com 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate) + 1 unidade média de mexerica (100g)	65 g de carne suína em cubos + 130g 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)	195g de Galinhada (130g arroz branco com 65g frango em cubos com cenoura) + 1 unidade média de mexerica (100g)	230g de Macarrão ao molho rosê (160g de macarrão parafuso cozido com 20g cenoura ralada e 25g molho de tomate e 25g de molho branco)
T A R D E	LANCHE I Das 12h50 às 13h	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate)	1 unidade média de mexerica (100g)	1 unidade média de maçã (100g)	1 unidade média de mexerica (100g)	1 unidade média de maçã (100g)
	LANCHE II A partir das 15h15	195g Arroz com carne moída mista* e cenoura (130g arroz branco com 45g de carne moída (15g bovina e 30g suína) e 20g cenoura) + 100g de feijão carioca	225g de Macarrão ao sugo (160g de macarrão parafuso cozido com 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate)	65 g de carne suína em cubos + 130g Arroz branco + 60g Salpique mineiro (26g de feijão, 12g de fubá torrado, 15g de couve e 7g de ovo)	195g de Galinhada (130g arroz branco com 65g frango em cubos com cenoura)	230g de Macarrão ao molho rosê (160g de macarrão parafuso cozido com 20g cenoura ralada e 25g molho de tomate e 25g de molho branco)

*Carne mista: bovina e suína

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

PERÍODO	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)
MANHÃ	788,8 kcal	115,7 g	58,6 %	29,3 g	14,7 %	23,5 g	27,0 %	921,9 mg
TARDE	494,8 kcal	78,3 g	64,5 %	17,9 g	13,3 %	14,4 g	25,0 %	681,4 mg

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

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





SETEMBRO / 2023

Cardápio Período Parcial

11 a 15 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
M A N H Ã	CAFÉ DA MANHÃ Das 6h50 às 7h10	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate) + 250ml de leite integral com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,5g de cacau + 12,5g de açúcar)	1 unidade média de maçã (100g) + 250ml de leite integral com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,5g de cacau + 12,5g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: coco) + 250ml de leite integral com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,5g de cacau + 12,5g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 250ml de leite integral com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,5g de cacau + 12,5g de açúcar)	1 unidade média de maçã (100g) + 250ml de leite integral com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,5g de cacau + 12,5g de açúcar)
	LANCHE I A partir das 9h25	225g de Macarrão ao sugo (160g de macarrão para-fuso cozido com 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate)	195g de Galinhada (130g arroz branco com 65g frango em cubos com cenoura) + 100g 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)	125g Estrogonofe de frango (50g de frango em cubos com 60g de molho bechamel e 15g extrato de tomate) + 270g de arroz branco + 1 unidade média de mexerica (100g)	195g Arroz com carne moída mista* e cenoura (130g arroz branco com 45g de carne moída (15g bovina e 30g suína) e 20g cenoura) + 100g de feijão carioca
T A R D E	LANCHE I Das 12h50 às 13h	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate)	1 unidade média de mexerica (100g)	1 unidade média de maçã (100g)	1 unidade média de mexerica (100g)	1 unidade média de maçã (100g)
	LANCHE II A partir das 15h15	225g de Macarrão ao sugo (160g de macarrão para-fuso cozido com 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate)	195g de Galinhada (130g arroz branco com 65g frango em cubos com cenoura) + 100g de feijão carioca	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)	125g Estrogonofe de frango (50g de frango em cubos com 60g de molho bechamel e 15g extrato de tomate) + 270g de arroz branco	195g Arroz com carne moída mista* e cenoura (130g arroz branco com 45g de carne moída (15g bovina e 30g suína) e 20g cenoura) + 100g de feijão carioca

*Carne mista: bovina e suína

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

PERÍODO	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)
MANHÃ	788,8 kcal	115,7 g	58,6 %	29,3 g	14,7 %	23,5 g	27,0 %	921,9 mg
TARDE	528,5 kcal	83,3 g	62,8 %	17,9 g	13,3 %	14,4 g	25,0 %	681,4 mg

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

Cleunice Ramos Dominaos Bernardes
Cleunice Ramos Domingos Bernardes

Nutricionista - CRN- 3 58793

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

