

CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL (ESTADO)

Agosto/2023

16a 18 anos



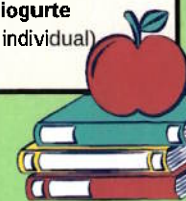
	SEGUNDA-FEIRA 31/07/2023	TERÇA-FEIRA 01/08/2023	QUARTA-FEIRA 02/08/2023	QUINTA-FEIRA 03/08/2023	SEXTA-FEIRA 04/08/2023
CAFÉ DA MANHÃ	15 unidades de biscoito tipo rosquinha (75g) (sabor: chocolate) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó diluído adoçado com 18g de açúcar)	1 unidade de 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	210g carne moída bovina com cenoura (160g de carne moída bovina com 50g de cenoura) + 280g arroz branco + 260g de feijão carioca + 100g de salada de repolho com cenoura (60g de repolho ralado e 40g de cenoura crua ralada, temperados)	170g de frango com cenoura e cebola (160g de frango em cubos com cenoura e 10g de cebola) + 280g arroz branco + 260g de feijão carioca + 60g salada de beterraba (60g de beterraba cozida e temperada)	235g de carne suína em cubos com mandioca (95g de carne suína em cubos com 140g de mandioca) + 280g arroz branco + 260g de feijão carioca + 100g salada de alface (100g de salada de alface picada e temperada)	280g de estrogonofe de frango (115g de frango em cubos com 140g de molho bechamel e 25g extrato Atomate) + 380g de arroz branco	520g de Galinhada (260g arroz branco com 80g cenoura e 180g frango em cubos) + 260g de feijão carioca + 100g de salada de repolho com cenoura (60g 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)
1717,2 kcal	244 g	56,9 %	72,1 g	16,8 %	51,3 g	26,8 %	1371,8 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

16a 18 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	170g de frango com cenoura e cebola (160g de frango em cubos com cenoura e 10g de cebola) + 280g arroz branco + 260g de feijão carioca + 100g de salada de repolho com cenoura (60g de repolho ralado e 40g de cenoura crua ralada, temperados)	210g carne moída bovina com cenoura (160g de carne moída bovina com 50g de cenoura) + 280g arroz branco + 260g de feijão carioca + 60g salada de beterraba (60g de beterraba cozida e temperada)	520g de Galinhada (260g arroz branco com 80g cenoura e 180g frango em cubos) + 260g de feijão carioca + 100g salada de alface (100g de salada de alface picada e temperada)	300g Isca de tilápia ao molho vermelho (150g de filé de tilápia com 150ml de molho de tomate) + 280g arroz branco + 260g de feijão carioca + 60g salada de tomate (60g de tomate picado e temperado)	235g de carne bovina em cubos com mandioca (95g de carne bovina em cubos com 140g de mandioca) + 280g arroz branco + 260g de feijão carioca + 60g de salada de brócolis (60g de brócolis picado 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)

Cleuice Ramos 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)
1688,3 kcal	242,6 g	57,5 %	72,5 g	17,4 %	49,2 g	26,1 %	1396,6 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

16a 18 anos

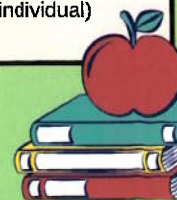


	SEGUNDA-FEIRA 14/08/2023	TERÇA-FEIRA 15/08/2023	QUARTA-FEIRA 16/08/2023	QUINTA-FEIRA 17/08/2023	SEXTA-FEIRA 18/08/2023
CAFÉ DA MANHÃ	15 unidades de biscoito tipo rosquinha (75g) (sabor: chocolate) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó diluído adoçado com 18g de açúcar)	1 unidade de 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	520g de Galinhada (260g arroz branco com 80g cenoura e 180g frango em cubos) + 260g de feijão carioca + 100g de salada de repolho com cenoura (60g de repolho ralado e 40g de cenoura crua ralada, temperados)	215g de purê de batata com carne moída (120g de purê de batata com 60g de carne moída e 35g de molho de tomate) + 280g arroz branco + 260g de feijão carioca + 60g salada de beterraba (60g de beterraba cozida e temperada)	235g de carne suína em cubos com mandioca (95g de carne suína em cubos com 140g de mandioca) + 280g de arroz branco + 260g de feijão carioca + 100g salada de alface (100g de salada de alface picada e temperada)	170g de frango com cenoura e cebola (160g de frango em cubos com cenoura e 10g de cebola) + 280g arroz branco + 260g de feijão carioca + 60g salada de brócolis (60g de brócolis picado e temperado)	210g carne moída bovina com cenoura (160g de carne moída bovina com 50g de cenoura) + 280g arroz branco + 260g de feijão carioca + 100g de salada de repolho com cenoura (60g 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)
1783,3 kcal	260,5 g	58,8 %	72,1 g	16,1 %	51,6 g	25,8 %	1425,9 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

16a 18 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	210g carne moída bovina com cenoura (160g de carne moída bovina com 50g de cenoura) + 280g arroz branco + 260g de feijão carioca + 100g de salada de repolho com cenoura (60g de repolho ralado e 40g de cenoura crua ralada, temperados)	170g de frango com cenoura e cebola (160g de frango em cubos com cenoura e 10g de cebola) + 280g arroz branco + 260g de feijão carioca + 60g salada de beterraba (60g de beterraba cozida e temperada)	235g de carne suína em cubos com mandioca (95g de carne suína em cubos com 140g de mandioca) + 280g arroz branco + 260g de feijão carioca + 100g salada de alface (100g de salada de alface picada e temperada)	280g de estrogonofe de frango (115g de frango em cubos com 140g de molho bechamel e 25g extrato Atomate) + 380g de arroz branco	520g de Galinhada (260g arroz branco com 80g cenoura e 180g frango em cubos) + 260g de feijão carioca + 100g de salada de repolho com cenoura (60g 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)

Cleuine Ramos Domingos Bernardes
Cleuine 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)
1764,7 kcal	256,3 g	58,4 %	72,9 g	16,5 %	50,7 g	25,7 %	1383,7 mg

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

CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL

(ESTADO)

Agosto/2023

16a 18 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	235g de carne suína em cubos com mandioca (95g de carne suína em cubos com 140g de mandioca) + 280g de arroz branco + 100g de salada de repolho com cenoura (60g de repolho ralado e 40g de cenoura crua ralada, temperados)	170g de frango com cenoura e cebola (160g de frango em cubos com cenoura e 10g de cebola) + 80g de creme de milho + 280g arroz branco + 260g de feijão carioca + 60g salada de beterraba (60g de beterraba cozida e temperada)	210g carne moída bovina com cenoura (160g de carne moída bovina com 50g de cenoura) + 280g de arroz branco + 260g de feijão carioca + 100g salada de alface (100g de salada de alface picada e temperada)	520g de Galinhada (260g arroz branco com 80g cenoura e 180g frango em cubos) + 260g de feijão carioca + 60g salada de brócolis (60g de brócolis picado e temperado)	215g de purê de batata com carne moída (120g de purê de batata com 60g de carne moída e 35g de molho de tomate) + 280g arroz branco + 260g de feijão carioca + 100g de salada de repolho com cenoura (60g 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)
1790,5 kcal	262,1 g	58,9 %	72,1 g	16,1 %	51,6 g	25,7 %	1425,9 mg

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

