

CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL (ESTADO) MAIO / 2023

16 A 18
ANOS

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

	SEGUNDA-FEIRA 01/05/2023	TERÇA-FEIRA 02/05/2023	QUARTA-FEIRA 03/05/2023	QUINTA-FEIRA 04/05/2023	SEXTA-FEIRA 05/05/2023
CAFÉ DA MANHÃ	FERIADO	16 unidades de biscoito tipo rosquinha (80g) (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 (250ml de leite em pó diluído adoçado com 18g de açúcar)	16 unidades de biscoito tipo rosquinha (80g) (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) + 1 unidade média de banana (110g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó diluído adoçado com 18g de açúcar)
ALMOÇO	FERIADO	210g de frango com cebola e milho (95g de sassami de frango, 45g de milho e 5g 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 couve manteiga (100g de couve picada e temperada)	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 de arroz branco + 260g de feijão carioca + 60g salada de brócolis (60g de brócolis cozido e temperado)	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	FERIADO	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)



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 INTEGRAL (ESTADO) MAIO / 2023

16 A 18
ANOS

Cleunice R. Ramos 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 08/05/2023	TERÇA-FEIRA 09/05/2023	QUARTA-FEIRA 10/05/2023	QUINTA-FEIRA 11/05/2023	SEXTA-FEIRA 12/05/2023
CAFÉ DA MANHÃ	16 unidades de biscoito tipo rosquinha (80g) (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 (250ml de leite em pó diluído adoçado com 18g de açúcar)	16 unidades de biscoito tipo rosquinha (80g) (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 (250ml de leite em pó diluído adoçado com 18g de açúcar)	9 unidades de biscoito tipo Maisena (45g) + 1 unidade média de banana (110g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g 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)	210g de frango com cebola e milho (95g de sassami de frango, 45g de milho e 5g de cebola) + 280g arroz branco + 260g de feijão carioca + 60g salada de beterraba (60g de beterraba cozida e temperada)	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 + 100g salada de couve manteiga (100g de couve picada e temperada)	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 de arroz branco + 260g de feijão carioca + 60g salada de brócolis (60g de brócolis cozido e temperado)	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	9 unidades de biscoito tipo Maisena (45g) + 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)



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)
1867,2 kcal	269,1 g	57,9 %	72,9 g	15,6 %	56,7 g	27,3 %	1516 mg

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 INTEGRAL (ESTADO) MAIO / 2023

16 A 18 ANOS
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 15/05/2023	TERÇA-FEIRA 16/05/2023	QUARTA-FEIRA 17/05/2023	QUINTA-FEIRA 18/05/2023	SEXTA-FEIRA 19/05/2023
CAFÉ DA MANHÃ	16 unidades de biscoito tipo rosquinha (80g) (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 (250ml de leite em pó diluído adoçado com 18g de açúcar)	16 unidades de biscoito tipo rosquinha (80g) (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 (250ml de leite em pó diluído adoçado com 18g de açúcar)	9 unidades de biscoito tipo Maisena (45g) + 1 unidade média de banana (110g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g 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)	210g de frango com cebola e milho (95g de sassami de frango, 45g de milho e 5g 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 couve manteiga (100g de couve 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	9 unidades de biscoito tipo Maisena (45g) + 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)



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)
1873,4 kcal	266,2 g	57,0 %	73,3	15,6 %	58,4 g	28,0 %	1408,3 mg

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 INTEGRAL

(ESTADO)

MAIO / 2023

16 A 18 ANOS

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

	SEGUNDA-FEIRA 22/05/2023	TERÇA-FEIRA 23/05/2023	QUARTA-FEIRA 24/05/2023	QUINTA-FEIRA 25/05/2023	SEXTA-FEIRA 26/05/2023
CAFÉ DA MANHÃ	16 unidades de biscoito tipo rosquinha (80g) (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 (250ml de leite em pó diluído adoçado com 18g de açúcar)	16 unidades de biscoito tipo rosquinha (80g) (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 (250ml de leite em pó diluído adoçado com 18g de açúcar)	9 unidades de biscoito tipo Maisena (45g) + 1 unidade média de banana (110g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g 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)	210g de frango com cebola e milho (95g de sassami de frango, 45g de milho e 5g de cebola) + 280g arroz branco + 260g de feijão carioca + 60g salada de beterraba (60g de beterraba cozida e temperada)	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 + 100g salada de couve manteiga (100g de couve 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)	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	9 unidades de biscoito tipo Maisena (45g) + 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)



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)
1853,2 kcal	266,9 g	57,9 %	74,5 g	16,1 %	55,8 g	26,9 %	1408,7 mg

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 INTEGRAL

(ESTADO)

MAIO / 2023

16 A 18 ANOS

Cleunice R. 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

	SEGUNDA-FEIRA 29/05/2023	TERÇA-FEIRA 30/05/2023	QUARTA-FEIRA 31/05/2023	QUINTA-FEIRA 01/06/2023	SEXTA-FEIRA 02/06/2023
CAFÉ DA MANHÃ	16 unidades de biscoito tipo rosquinha (80g) (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 (250ml de leite em pó diluído adoçado com 18g de açúcar)	16 unidades de biscoito tipo rosquinha (80g) (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 (250ml de leite em pó diluído adoçado com 18g de açúcar)	9 unidades de biscoito tipo Maisena (45g) + 1 unidade média de banana (110g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g 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)	210g de frango com cebola e milho (95g de sassami de frango, 45g de milho e 5g 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 couve manteiga (100g de couve picada e temperada)	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 de arroz branco + 260g de feijão carioca + 60g salada de brócolis (60g de brócolis cozido e temperado)	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	9 unidades de biscoito tipo Maisena (45g) + 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) + 1 unidade individual de barra de fruta (19g)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 200ml de iogurte (embalagem individual)



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)
1895,6 kcal	271,5 g	57,5 %	72,9 g	15,4 %	58,9 g	27,9 %	1441,3 mg

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