

SETEMBRO / 2023

Cardápio Período Parcial

6 a 10 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) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 7,5g de açúcar)	1 unidade média de maçã (100g) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 7,5g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: coco) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 7,5g de açúcar)	FERIADO	1 unidade média de maçã (100g) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 7,5g de açúcar)
	LANCHE I A partir das 9h25	140g de Macarrão ao sugo (120g de macarrão parafuso cozido, 15g cenoura ralada e 5g molho de tomate)	95g Arroz com carne moída mista* e cenoura (60g arroz branco com 30g de carne moída (10g bovina e 20g suína) e 15g cenoura) + 50g de feijão carioca + 1 unidade média de mexerica (100g)	50g Estrogonofe de frango (20g de frango em cubos com 25g de molho bechamel e 5g extrato de tomate) + 90g de arroz branco + 1 unidade média de maçã (100g)	FERIADO	95g de Galinhada (60g arroz branco com 35g frango em cubos com cenoura) + 50g 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)	95g Arroz com carne moída mista* e cenoura (60g arroz branco com 30g de carne moída (10g bovina e 20g suína) e 15g cenoura) + 50g 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 Ramos Domingos Bernardes
Cleunice Ramos Domingos Bernardes
Nutricionista - CRN- 3 58793

Setor de Nutrição da Seção
de Merenda Escolar da 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

6 a 10 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) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 7,5g de açúcar)	1 unidade média de maçã (100g) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 7,5g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: coco) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 7,5g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 7,5g de açúcar)	1 unidade média de maçã (100g) + 150ml de leite integral adoçado (150ml de leite em pó + 7,5g de açúcar)
	LANCHE I A partir das 9h25	95g de Galinhada (60g arroz branco com 35g frango em cubos com cenoura) + 50g de feijão carioca	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) + 60g 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)	95g Arroz com carne moída mista* e cenoura (60g arroz branco com 30g de carne moída (10g bovina e 20g suína) e 15g cenoura) + 50g de feijão carioca + 1 unidade média de mexerica (100g)	140g de Macarrão ao sugo (120g de macarrão parafuso cozido, 15g cenoura ralada e 5g 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	95g de Galinhada (60g arroz branco com 35g frango em cubos com cenoura) + 50g de feijão carioca	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) + 60g 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)	95g Arroz com carne moída mista* e cenoura (60g arroz branco com 30g de carne moída (10g bovina e 20g suína) e 15g cenoura) + 50g 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

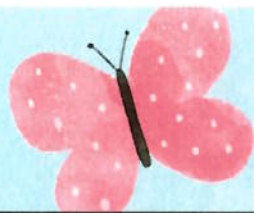
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

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	534,7 kcal	80 g	59,8 %	17,5 g	13,1 %	16 g	26,0 %	850 mg
TARDE	369,1 kcal	57,8 g	63,0 %	10 g	10,6 %	11,8 g	28,7 %	757,6 mg

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

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





SETEMBRO / 2023

Cardápio Período Parcial

6 a 10 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) + 150ml de leite integral com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau + 7,5g de açúcar)	1 unidade média de maçã (100g) + 150ml de leite integral com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau + 7,5g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: coco) + 150ml de leite integral com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau + 7,5g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 150ml de leite integral com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau + 7,5g de açúcar)	1 unidade média de maçã (100g) + 150ml de leite integral com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau + 7,5g de açúcar)
	LANCHE I A partir das 9h25	95g Arroz com carne moída mista* e cenoura (60g arroz branco com 30g de carne moída (10g bovina e 20g suína) e 15g cenoura) + 50g de feijão carioca	140g de Macarrão ao sugo (120g de macarrão parafuso cozido, 15g cenoura ralada e 5g molho de tomate) + 1 unidade média de mexerica (100g)	30 g de carne suína em cubos + 60g 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)	95g de Galinhada (60g arroz branco com 35g frango em cubos com cenoura) + 1 unidade média de mexerica (100g)	145g de Macarrão ao molho rosê (120g de macarrão parafuso cozido, 15g cenoura ralada e 5g molho de tomate e 5g de molho branco (receita em anexo))
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	95g Arroz com carne moída mista* e cenoura (60g arroz branco com 30g de carne moída (10g bovina e 20g suína) e 15g cenoura) + 50g de feijão carioca	140g de Macarrão ao sugo (120g de macarrão parafuso cozido, 15g cenoura ralada e 5g molho de tomate)	30 g de carne suína em cubos + 60g Arroz branco + 60g Salpique mineiro (26g de feijão, 12g de fubá torrado, 15g de couve e 7g de ovo)	95g de Galinhada (60g arroz branco com 35g frango em cubos com cenoura) + 50g de feijão carioca	145g de Macarrão ao molho rosê (120g de macarrão parafuso cozido, 15g cenoura ralada e 5g molho de tomate e 5g de molho branco (receita em anexo))

*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	559,6 kcal	83 g	59,7 %	18,3 g	13,0 %	18 g	28,4 %	775,4 mg
TARDE	388,2 kcal	61,3 g	63,7 %	9,9 g	10,0 %	12,5 g	28,7 %	748,9 mg

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

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

6 a 10 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 HÃ	CAFÉ DA MANHÃ Das 6h50 às 7h10	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate) + 150ml de leite integral com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau + 7,5g de açúcar)	1 unidade média de maçã (100g) + 150ml de leite integral com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau + 7,5g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: coco) + 150ml de leite integral com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau + 7,5g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 150ml de leite integral com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau + 7,5g de açúcar)	1 unidade média de maçã (100g) + 150ml de leite integral com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau + 7,5g de açúcar)
	LANCHE I A partir das 9h25	140g de Macarrão ao sugo (120g de macarrão parafuso cozido, 15g cenoura ralada e 5g molho de tomate)	95g de Galinhada (60g arroz branco com 35g frango em cubos com cenoura) + 50g 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)	50g Estrogonofe de frango (20g de frango em cubos com 25g de molho bechamel e 5g extrato de tomate) + 90g de arroz branco + 1 unidade média de mexerica (100g)	95g Arroz com carne moída mista* e cenoura (60g arroz branco com 30g de carne moída (10g bovina e 20g suína) e 15g cenoura) + 50g de feijão carioca
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	140g de Macarrão ao sugo (120g de macarrão parafuso cozido, 15g cenoura ralada e 5g molho de tomate)	95g de Galinhada (60g arroz branco com 35g frango em cubos com cenoura) + 50g 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)	50g Estrogonofe de frango (20g de frango em cubos com 25g de molho bechamel e 5g extrato de tomate) + 90g de arroz branco	95g Arroz com carne moída mista* e cenoura (60g arroz branco com 30g de carne moída (10g bovina e 20g suína) e 15g cenoura) + 50g 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	538,2 kcal	80 g	59,6 %	17,9 g	13,4 %	17 g	28,0 %	892,4 mg
TARDE	323,7 kcal	50,2 g	61,6 %	8,5 g	10,3 %	10,8 g	30,6 %	745,5 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

