

CARDÁPIO

PERÍODO INTEGRAL

(ESTADO)

Abril / 2023

11 a 15
anos

	SEGUNDA-FEIRA 03/04/2023	TERÇA-FEIRA 04/04/2023	QUARTA-FEIRA 05/04/2023	QUINTA-FEIRA 06/04/2023	SEXTA-FEIRA 07/04/2023
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)	Pão tipo hot dog (50g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml 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)	Pão tipo hot dog (50g) + 250ml de Bebida* (sabor: cappuccino)	FERIADO
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)	145g de frango com cebola e milho (95g de salsami de frango, 45g de milho e 5g de cebola) + 200g arroz branco + 180g de feijão carioca + 50g salada de beterraba (50g de beterraba ralada 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)	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 brócolis (50g de brócolis cozido e temperado)	FERIADO
LANCHE DA TARDE	8 unidades de biscoito tipo Maisena (40g) + 250ml de suco de soja* (sabor: nectarina / abacaxi com hortelã)	1 unidade média de banana (70g) + 200ml de iogurte (embalagem individual)	1 unidade média de maçã (80g) + 1 fatia média de melancia (200g)	1 fatia média de mamão (180g) + 1 unidade média de banana (70g)	FERIADO

* Alimento de soja reduzido em açúcar, calorias, gorduras e sódio. Rico em fibras e minerais

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (Média Semanal)

**A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL NÃO FOI CALCULADA.
PARA O CÁLCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA.**

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

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)

Abril / 2023

11 a 15
anos

	SEGUNDA-FEIRA 10/04/2023	TERÇA-FEIRA 11/04/2023	QUARTA-FEIRA 12/04/2023	QUINTA-FEIRA 13/04/2023	SEXTA-FEIRA 14/04/2023
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)	Pão tipo hot dog (50g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml 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)	Pão tipo hot dog (50g) + 250ml de Bebida* (sabor: cappuccino)	8 unidades de biscoito tipo Maisena (40g) + 1 unidade média de banana (70g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó diluído adoçado com 18g de açúcar)
ALMOÇO	145g carne moída suína com cenoura (105g de carne moída suína 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)	145g de frango com cebola e milho (95g de sassami de frango, 45g de milho e 5g de cebola) + 200g arroz branco + 180g de feijão carioca + 50g salada de beterraba (50g de beterraba ralada e temperada)	160g de carne bovina em cubos com mandioca (65g de carne bovina em cubos com 95g de mandioca) + 200g arroz branco + 180g de feijão carioca + 50g salada de tomate (30g de tomate picado e temperado)	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 brócolis (50g de brócolis cozido e temperado)	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)
LANCHE DA TARDE	8 unidades de biscoito tipo Maisena (40g) + 250ml de suco de soja* (sabor: nectarina / abacaxi com hortelã)	1 unidade média de banana (70g) + 200ml de iogurte (embalagem individual)	1 unidade média de maçã (80g) + 1 fatia média de melancia (200g)	1 fatia média de mamão (180g) + 1 unidade média de banana (70g)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 200ml de suco de uva (embalagem individual)

* Alimento de soja reduzido em açúcar, calorias, gorduras e sódio. Rico em fibras e minerais

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (Média Semanal)

ENERGIA (kcal)	Carboidrato (g) (55% a 65% do VET)	Proteína (g) (10% a 15% do VET)	Lipídeos (g) (25% a 35% do VET)	Sódio (mg)
1511,7 kcal	219,3 g 58,1 %	53,4 g 14,1 %	48,5 g 28,8 %	1360 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

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

CARDÁPIO

PERÍODO INTEGRAL

(ESTADO)

Abril / 2023

11 a 15
anos

	SEGUNDA-FEIRA 17/04/2023	TERÇA-FEIRA 18/04/2023	QUARTA-FEIRA 19/04/2023	QUINTA-FEIRA 20/04/2023	SEXTA-FEIRA 21/04/2023
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)	Pão tipo hot dog (50g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml 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)	Pão tipo hot dog (50g) + 250ml de Bebida* (sabor: cappuccino)	FERIADO
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)	145g de frango com cebola e milho (95g de sassami de frango, 45g de milho e 5g de cebola) + 200g arroz branco + 180g de feijão carioca + 50g salada de beterraba (50g de beterraba ralada 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 Tutu de feijão (180g de feijão carioca + 10g farinha de mandioca + 10g de couve) + 50g salada de tomate (30g de tomate picado e temperado)	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 brócolis (50g de brócolis cozido e temperado)	FERIADO
LANCHE DA TARDE	8 unidades de biscoito tipo Maisena (40g) + 250ml de suco de soja* (sabor: nectarina / abacaxi com hortelã)	1 unidade média de banana (70g) + 200ml de iogurte (embalagem individual)	1 unidade média de maçã (80g) + 1 fatia média de melancia (200g)	1 fatia média de mamão (180g) + 1 unidade média de banana (70g)	FERIADO

* Alimento de soja reduzido em açúcar, calorias, gorduras e sódio. Rico em fibras e minerais


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)

**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)

Abril / 2023

11 a 15
anos

	SEGUNDA-FEIRA 24/04/2023	TERÇA-FEIRA 25/04/2023	QUARTA-FEIRA 26/04/2023	QUINTA-FEIRA 27/04/2023	SEXTA-FEIRA 28/04/2023
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)	Pão tipo hot dog (50g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml 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)	Pão tipo hot dog (50g) + 250ml de Bebida* (sabor: cappuccino)	8 unidades de biscoito tipo Maisena (40g) + 1 unidade média de banana (70g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó diluído adoçado com 18g de açúcar)
ALMOÇO	145g carne moída suína com cenoura (105g de carne moída suína 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)	145g de frango com cebola e milho (95g de sassami de frango, 45g de milho e 5g de cebola) + 200g arroz branco + 180g de feijão carioca + 50g salada de beterraba (50g de beterraba ralada e temperada)	160g de carne bovina em cubos com mandioca (65g de carne bovina em cubos com 95g de mandioca) + 200g arroz branco + 180g de feijão carioca + 50g salada de tomate (30g de tomate picado e temperado)	265g de estrogonofe de frango (110g de frango em cubos com 125g de molho bechamel e 25g extrato de tomate) + 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 cenoura (50g de repolho ralado e 40g de cenoura crua ralada, temperados)
LANCHE DA TARDE	8 unidades de biscoito tipo Maisena (40g) + 250ml de suco de soja* (sabor: nectarina / abacaxi com hortelã)	1 unidade média de banana (70g) + 200ml de iogurte (embalagem individual)	1 unidade média de maçã (80g) + 1 fatia média de melancia (200g)	1 fatia média de mamão (180g) + 1 unidade média de banana (70g)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 1 unidade individual de barra de fruta (90g)

* Alimento de soja reduzido em açúcar, calorias, gorduras e sódio. Rico em fibras e minerais

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)		Lipídeos (g) (25% a 35% do VET)		Sódio (mg)
1524,5 kcal	217,3 g	57,1 %	55 g	14,4 %	49,9 g	29,4 %	1345,1 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