



CARDÁPIO

PERÍODO INTEGRAL (ESTADO)

Abril / 2023

16 a 18
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	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)	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)	Pão tipo hot dog (50g) + 250ml de Bebida* (sabor: cappuccino)	FERIADO
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 ralada 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)	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)	FERIADO
LANCHE DA TARDE	9 unidades de biscoito tipo Maisena (45g) + 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
Cleunice Ramos Domingos Bernardes

Nutricionista - CRN- 3 58793

Chefe do Setor de Nutrição da Seção
de Merenda Escolar da 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

16 a 18
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	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)	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)	Pão tipo hot dog (50g) + 250ml de Bebida* (sabor: cappuccino)	9 unidades de biscoito tipo Maisena (45g) + 1 unidade média de banana (70g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)
ALMOÇO	210g carne moída suína com cenoura (160g de carne moída suína 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 ralada 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 + 60g salada de tomate (60g de tomate 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 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 cenoura crua ralada, temperados)
LANCHE DA TARDE	9 unidades de biscoito tipo Maisena (45g) + 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

Cleunice R. Domingos Bernardes
Cleunice Ramos Domingos Bernardes
Nutricionista - CRN- 3 58793

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)
1813,8 kcal	262,2 g	58 %	69,4 g	15,3 %	55,6 g	27,5 %	1431,4 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)

Abril / 2023

16 a 18
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	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)	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)	Pão tipo hot dog (50g) + 250ml de Bebida* (sabor: cappuccino)	FERIADO
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 ralada e temperada)	235g de carne suína em cubos com mandioca (95g de carne suína em cubos com 140g de mandioca) + 280g arroz branco + 290g de Tutu de feijão (260g de feijão carioca + 15g de farinha de mandioca + 15g de couve)	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)	FERIADO
LANCHE DA TARDE	9 unidades de biscoito tipo Maisena (45g) + 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 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

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

16 a 18
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	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)	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)	Pão tipo hot dog (50g) + 250ml de Bebida* (sabor: cappuccino)	9 unidades de biscoito tipo Maisena (45g) + 1 unidade média de banana (70g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)
ALMOÇO	210g carne moída suína com cenoura (160g de carne moída suína 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 ralada 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 + 60g salada de tomate (60g de tomate picado e temperado)	280g de estrogonofe de frango (115g de frango em cubos com 140g de molho bechamel e 25g extrato de tomate) + 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 cenoura crua ralada, temperados)
LANCHE DA TARDE	9 unidades de biscoito tipo Maisena (45g) + 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 (19g)

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

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 Municipal de Educação

ENERGIA (kcal)	Carboidrato (g) (55% a 65% do VET)	Proteína (g) (10% a 15% do VET)	Lípídeos (g) (25% a 35% do VET)	Sódio (mg)
1797,5 kcal	254,3 g	56,7 %	70,2 g	1405,2 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