

# CARDÁPIO

## PERÍODO INTEGRAL

### (MUNICÍPIO)

### Abril / 2023

4 A 5  
ANOS

|                                   | SEGUNDA-FEIRA<br>03/04/2023                                                                                                                                                                                                                                  | TERÇA-FEIRA<br>04/04/2023                                                                                                                                                                                                   | QUARTA-FEIRA<br>05/04/2023                                                                                                                                                                                                    | QUINTA-FEIRA<br>06/04/2023                                                                                                                                                                                              | SEXTA-FEIRA<br>07/04/2023 |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| <b>CAFÉ DA MANHÃ</b><br>Às 6h50   | 5 unidades de biscoito tipo rosquinha (25g) (sabor: chocolate)<br>+<br>200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)                                                                                              | Pão tipo hot dog (25g)<br>+<br>200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)                                                                                                     | 5 unidades de biscoito tipo rosquinha (25g) (sabor: coco)<br>+<br>200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)                                                                    | Pão tipo hot dog (25g)<br>+<br>200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)                                                                                                 | <b>FERIADO</b>            |
| <b>LANCHE DA MANHÃ</b><br>Às 9h15 | Vitamina de maçã (1 unidade média de maçã (80g) batido com 150ml de leite)                                                                                                                                                                                   | Vitamina de banana (1 unidade média de banana (70g) batido com 150ml de leite)                                                                                                                                              | Vitamina de maçã (1 unidade média de maçã (80g) batido com 150ml de leite)                                                                                                                                                    | Vitamina de banana (1 unidade média de banana (70g) batido com 150ml de leite)                                                                                                                                          | <b>FERIADO</b>            |
| <b>ALMOÇO</b><br>Às 11h20         | 50g carne moída bovina com cenoura<br>(40g de carne moída bovina com 10g de cenoura)<br>+<br>60g arroz branco<br>+<br>50g de feijão carioca<br>+<br>30g de salada de repolho com cenoura<br>(20g de repolho ralado e 10g de cenoura crua ralada, temperados) | 50g de frango com cebola e milho<br>(30g de sassami de frango, 15g de milho e 5g de cebola)<br>+<br>60g arroz branco<br>+<br>50g de feijão carioca<br>+<br>20g salada de beterraba<br>(20g de beterraba ralada e temperada) | 40g de Isca de tilápia ao molho vermelho<br>(30g de filé de tilápia com 10ml de molho de tomate)<br>+<br>50g arroz branco<br>+<br>50g de feijão carioca<br>+<br>20g de salada de tomate<br>(20g de tomate picado e temperado) | 60g de purê de batata com carne moída<br>(40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate)<br>+<br>50g de arroz com cenoura<br>+<br>20g salada de brócolis<br>(20g de brócolis cozido e temperado) | <b>FERIADO</b>            |
| <b>LANCHE DA TARDE</b><br>Às 14h  | 5 unidades de biscoito tipo Maisena (25g)<br>+<br>200ml de suco de uva (embalagem individual)                                                                                                                                                                | 1 unidade média de banana (70g)<br>+<br>200ml de iogurte (embalagem individual)                                                                                                                                             | Pão com carne moída suína (1 unidade de pão francês (25g), 15g carne moída suína, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)<br>+<br>200ml de suco de soja*<br>(sabor: goiaba / abacaxi com hortelã)                               | 1 fatia média de mamão (180g) e 1 unidade média de banana (70g)<br>+<br>200ml de iogurte (embalagem individual)                                                                                                         | <b>FERIADO</b>            |

\*\* 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

### (MUNICÍPIO)

### Abril / 2023

4 A 5  
ANOS

|                                   | SEGUNDA-FEIRA<br>10/04/2023                                                                                                                                                                                                                 | TERÇA-FEIRA<br>11/04/2023                                                                                                                                                                                    | QUARTA-FEIRA<br>12/04/2023                                                                                                                                                                                 | QUINTA-FEIRA<br>13/04/2023                                                                                                                                                                                  | SEXTA-FEIRA<br>14/04/2023                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>CAFÉ DA MANHÃ</b><br>Às 6h50   | 5 unidades de biscoito tipo rosquinha (25g) (sabor: chocolate) +<br>200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)                                                                                | Pão tipo hot dog (25g) +<br>200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)                                                                                         | 5 unidades de biscoito tipo rosquinha (25g) (sabor: coco) +<br>200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)                                                    | Pão tipo hot dog (25g) +<br>200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)                                                                                        | 5 unidades de biscoito tipo Maisena (25g) +<br>200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)                                                                         |
| <b>LANCHE DA MANHÃ</b><br>Às 9h15 | Vitamina de maçã (1 unidade média de maçã (80g) batido com 150ml de leite)                                                                                                                                                                  | Vitamina de banana (1 unidade média de banana (70g) batido com 150ml de leite)                                                                                                                               | Vitamina de maçã (1 unidade média de maçã (80g) batido com 150ml de leite)                                                                                                                                 | Vitamina de banana (1 unidade média de banana (70g) batido com 150ml de leite)                                                                                                                              | Vitamina de maçã (1 unidade média de maçã (80g) batido com 150ml de leite)                                                                                                                                      |
| <b>ALMOÇO</b><br>Às 11h20         | 50g carne moída suína com cenoura (40g de carne moída suína com 10g de cenoura) +<br>60g arroz branco +<br>50g de feijão carioca +<br>30g de salada de repolho com cenoura (20g de repolho ralado e 10g de cenoura crua ralada, temperados) | 50g de frango com cebola e milho (30g de sassami de frango, 15g de milho e 5g de cebola) +<br>60g arroz branco +<br>50g de feijão carioca +<br>20g salada de beterraba (20g de beterraba ralada e temperada) | 60g de carne bovina em cubos com mandioca (25g de carne bovina em cubos com 35g de mandioca) +<br>60g arroz branco +<br>50g de feijão carioca +<br>20g salada de tomate (20g de tomate picado e temperado) | 60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) +<br>50g de arroz com cenoura +<br>20g salada de brócolis (20g de brócolis cozido e temperado) | 80g de Galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura e 20g frango em cubos) +<br>50g de feijão carioca +<br>30g de salada de repolho com cenoura (20g de repolho ralado e 10g de cenoura crua ralada, temperados) |
| <b>LANCHE DA TARDE</b><br>Às 14h  | 5 unidades de biscoito tipo Maisena (25g) +<br>200ml de suco de uva (embalagem individual)                                                                                                                                                  | 1 unidade média de banana (70g) +<br>200ml de iogurte (embalagem individual)                                                                                                                                 | Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (25g), 15g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate) +<br>200ml de suco de soja* (sabor: goiaba / abacaxi com hortelã)                | 1 fatia média de mamão (180g) e 1 unidade média de banana (70g) +<br>200ml de iogurte (embalagem individual)                                                                                                | 1 unidade média de maçã (80g) +<br>1 fatia média de melancia (200g)                                                                                                                                             |

\*\* 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 Nutrição Escolar de Franca  
Secretaria de Educação

### COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (Média Semanal)

| ENERGIA<br>(kcal) | Carboidrato (g)<br>(55% a 65% do VET) |        | Proteína (g)<br>(10% a 15% do VET) |        | Lipídeos (g)<br>(25% a 35% do VET) |      | Sódio<br>(mg) |
|-------------------|---------------------------------------|--------|------------------------------------|--------|------------------------------------|------|---------------|
| 874,9 kcal        | 130,2 g                               | 59,5 % | 29 g                               | 13,3 % | 28,2 g                             | 29 % | 998,7 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

### (MUNICÍPIO)

### Abril / 2023

4 A 5  
ANOS

|                                   | SEGUNDA-FEIRA<br>17/04/2023                                                                                                                                                                                                                   | TERÇA-FEIRA<br>18/04/2023                                                                                                                                                                                    | QUARTA-FEIRA<br>19/04/2023                                                                                                                                                                                                                                                  | QUINTA-FEIRA<br>20/04/2023                                                                                                                                                                                  | SEXTA-FEIRA<br>21/04/2023 |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| <b>CAFÉ DA MANHÃ</b><br>Às 6h50   | 5 unidades de biscoito tipo rosquinha (25g) (sabor: chocolate) +<br>200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)                                                                                  | Pão tipo hot dog (25g) +<br>200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)                                                                                         | 5 unidades de biscoito tipo rosquinha (25g) (sabor: coco) +<br>200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)                                                                                                                     | Pão tipo hot dog (25g) +<br>200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)                                                                                        | <b>FERIADO</b>            |
| <b>LANCHE DA MANHÃ</b><br>Às 9h15 | Vitamina de maçã (1 unidade média de maçã (80g) batido com 150ml de leite)                                                                                                                                                                    | Vitamina de banana (1 unidade média de banana (70g) batido com 150ml de leite)                                                                                                                               | Vitamina de maçã (1 unidade média de maçã (80g) batido com 150ml de leite)                                                                                                                                                                                                  | Vitamina de banana (1 unidade média de banana (70g) batido com 150ml de leite)                                                                                                                              | <b>FERIADO</b>            |
| <b>ALMOÇO</b><br>Às 11h20         | 50g carne moída bovina com cenoura (40g de carne moída bovina com 10g de cenoura) +<br>60g arroz branco +<br>50g de feijão carioca +<br>30g de salada de repolho com cenoura (20g de repolho ralado e 10g de cenoura crua ralada, temperados) | 50g de frango com cebola e milho (30g de sassami de frango, 15g de milho e 5g de cebola) +<br>60g arroz branco +<br>50g de feijão carioca +<br>20g salada de beterraba (20g de beterraba ralada e temperada) | 60g de carne suína em cubos com mandioca (25g de pernil suíno em cubos com 35g de mandioca) +<br>60g arroz branco +<br>60g de Tutu de feijão (50g de feijão carioca + 5g de farinha de mandioca + 5g de couve) +<br>20g salada de tomate (20g de tomate picado e temperado) | 60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) +<br>50g de arroz com cenoura +<br>20g salada de brócolis (20g de brócolis cozido e temperado) | <b>FERIADO</b>            |
| <b>LANCHE DA TARDE</b><br>Às 14h  | 5 unidades de biscoito tipo Maisena (25g) +<br>200ml de suco de uva (embalagem individual)                                                                                                                                                    | 1 unidade média de banana (70g) +<br>200ml de iogurte (embalagem individual)                                                                                                                                 | Pão com carne moída suína (1 unidade de pão francês (25g), 15g carne moída suína, 15g de cenoura e 20g molho de tomate) +<br>200ml de suco de soja* (sabor: goiaba / abacaxi com hortelã)                                                                                   | 1 fatia média de mamão (180g) e 1 unidade média de banana (70g) +<br>200ml de iogurte (embalagem individual)                                                                                                | <b>FERIADO</b>            |

\*\* 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.**

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 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

# CARDÁPIO

## PERÍODO INTEGRAL

### (MUNICÍPIO)

### Abril / 2023

4 A 5  
ANOS

|                                   | SEGUNDA-FEIRA<br>24/04/2023                                                                                                                                                                                                                 | TERÇA-FEIRA<br>25/04/2023                                                                                                                                                                                    | QUARTA-FEIRA<br>26/04/2023                                                                                                                                                                                  | QUINTA-FEIRA<br>27/04/2023                                                                                                   | SEXTA-FEIRA<br>28/04/2023                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>CAFÉ DA MANHÃ</b><br>Às 6h50   | 5 unidades de biscoito tipo rosquinha (25g) (sabor: chocolate) +<br>200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)                                                                                | Pão tipo hot dog (25g) +<br>200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)                                                                                         | 5 unidades de biscoito tipo rosquinha (25g) (sabor: coco) +<br>200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)                                                     | Pão tipo hot dog (25g) +<br>200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)         | 5 unidades de biscoito tipo Maisena (25g) +<br>200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)                                                                         |
| <b>LANCHE DA MANHÃ</b><br>Às 9h15 | Vitamina de maçã (1 unidade média de maçã (80g) batido com 150ml de leite)                                                                                                                                                                  | Vitamina de banana (1 unidade média de banana (70g) batido com 150ml de leite)                                                                                                                               | Vitamina de maçã (1 unidade média de maçã (80g) batido com 150ml de leite)                                                                                                                                  | Vitamina de banana (1 unidade média de banana (70g) batido com 150ml de leite)                                               | Vitamina de maçã (1 unidade média de maçã (80g) batido com 150ml de leite)                                                                                                                                      |
| <b>ALMOÇO</b><br>Às 11h20         | 50g carne moída suína com cenoura (40g de carne moída suína com 10g de cenoura) +<br>60g arroz branco +<br>50g de feijão carioca +<br>30g de salada de repolho com cenoura (20g de repolho ralado e 10g de cenoura crua ralada, temperados) | 50g de frango com cebola e milho (30g de sassami de frango, 15g de milho e 5g de cebola) +<br>60g arroz branco +<br>50g de feijão carioca +<br>20g salada de beterraba (20g de beterraba ralada e temperada) | 60g de carne bovina em cubos com mandioca (25g de pernil bovina em cubos com 35g de mandioca) +<br>60g arroz branco +<br>50g de feijão carioca +<br>20g salada de tomate (20g de tomate picado e temperado) | 40g Estrogonofe de frango (15g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g extrato de tomate) +<br>60g de arroz branco | 80g de Galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura e 20g frango em cubos) +<br>50g de feijão carioca +<br>30g de salada de repolho com cenoura (20g de repolho ralado e 10g de cenoura crua ralada, temperados) |
| <b>LANCHE DA TARDE</b><br>Às 14h  | 5 unidades de biscoito tipo Maisena (25g) +<br>200ml de suco de uva (embalagem individual)                                                                                                                                                  | 1 unidade média de banana (70g) +<br>200ml de iogurte (embalagem individual)                                                                                                                                 | Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (25g), 15g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate) +<br>200ml de suco de soja* (sabor: goiaba / abacaxi com hortelã)                 | 1 fatia média de mamão (180g) e 1 unidade média de banana (70g) +<br>200ml de iogurte (embalagem individual)                 | 1 unidade média de maçã (80g) +<br>1 fatia média de melancia (200g)                                                                                                                                             |

\*\* 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 Alimentação Escolar de Franca  
Secretaria de Educação

### COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (Média Semanal)

| ENERGIA (kcal) | Carboidrato (g)<br>(55% a 65% do VET) | Proteína (g)<br>(10% a 15% do VET) | Lipídeos (g)<br>(25% a 35% do VET) | Sódio (mg) |
|----------------|---------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------|
| 853,7 kcal     | 152,7 g                               | 72,3 %                             | 36,2 g                             | 38,6 %     |
|                |                                       | 36,8 g                             | 17,4 %                             | 1221,6 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