

CARDÁPIO

PERÍODO PARCIAL

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
M A N H Ã	CAFÉ DA MANHÃ Das 6h50 às 7h10	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate) + 250ml de suco de soja* (sabor: goiaba / abacaxi com hortelã)	1 unidade média de banana (60g) + 250ml de suco de soja* (sabor: goiaba / abacaxi com hortelã)	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: coco) + 250ml de suco de soja* (sabor: goiaba / abacaxi com hortelã)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 250ml de suco de soja* (sabor: goiaba / abacaxi com hortelã)	FERIADO
	LANCHE I A partir das 9h25	250g de Macarronada (140g de macarrão parafuso cozido com 45g de carne moída, 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate)	225g de Galinhada (160g arroz branco com 20g cenoura e 45g frango em cubos) + 110g de feijão carioca + 1 unidade média de banana (60g)	105g de Isca de tilápia ao molho vermelho (80g de filé de tilápia com 25ml de molho de tomate) + 160g arroz branco + 1 unidade média de maçã (80g)	225g Arroz com pernil moído e cenoura (160g arroz branco com 45g pernil moído e 20g cenoura) + 110g de feijão carioca + 1 unidade média de banana (60g)	FERIADO
T A R D E	LANCHE I Das 12h50 às 13h	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate)	1 unidade média de banana (60g)	1 unidade média de maçã (80g)	1 unidade média de banana (60g)	FERIADO
	LANCHE II A partir das 15h15	250g de Macarronada (140g de macarrão parafuso cozido com 45g de carne moída, 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate)	225g de Galinhada (160g arroz branco com 20g cenoura e 45g frango em cubos) + 110g de feijão carioca	105g de Isca de tilápia ao molho vermelho (80g de filé de tilápia com 25ml de molho de tomate) + 160g arroz branco	225g Arroz com pernil moído e cenoura (160g arroz branco com 45g pernil moído e 20g cenoura) + 110g de feijão carioca	FERIADO

*Alimento reduzido em açúcar, calorias, gorduras e sódio

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 PARCIAL

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
M A N H Ã	CAFÉ DA MANHÃ Das 6h50 às 7h10	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate) + 250ml de suco de soja* (sabor: goiaba / abacaxi com hortelã)	1 unidade média de banana (60g) + 250ml de suco de soja* (sabor: goiaba / abacaxi com hortelã)	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: coco) + 250ml de suco de soja* (sabor: goiaba / abacaxi com hortelã)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 250ml de suco de soja* (sabor: goiaba / abacaxi com hortelã)	1 unidade média de banana (60g) + 250ml de suco de soja* (sabor: goiaba / abacaxi com hortelã)
	LANCHE I A partir das 9h25	250g de Macarronada (140g de macarrão parafuso cozido com 45g de carne moída, 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate)	225g de Galinhada (160g arroz branco com 20g cenoura e 45g frango em cubos) + 110g de feijão carioca + 1 unidade média de banana (60g)	Pão com carne moída suína (1 unidade de pão francês (50g), 35g carne moída suína, 15g de cenoura e 20g molho de tomate) + 1 unidade média de maçã (80g)	95g de purê de batata com carne moída (60g de purê de batata com 20g de carne moída e 15g de molho de tomate) + 160g de arroz com cenoura + 1 unidade média de banana (60g)	225g de Galinhada (160g arroz branco com 20g cenoura e 45g frango em cubos) + 110g 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 banana (60g)	1 unidade média de maçã (80g)	1 unidade média de banana (60g)	1 unidade média de maçã (80g)
	LANCHE II A partir das 15h15	250g de Macarronada (140g de macarrão parafuso cozido com 45g de carne moída, 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate)	225g de Galinhada (160g arroz branco com 20g cenoura e 45g frango em cubos) + 110g de feijão carioca	Pão com carne moída suína (1 unidade de pão francês (50g), 35g carne moída suína, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)	95g de purê de batata com carne moída (60g de purê de batata com 20g de carne moída e 15g de molho de tomate) + 160g de arroz com cenoura	225g de Galinhada (160g arroz branco com 20g cenoura e 45g frango em cubos) + 110g de feijão carioca

Cleunice Ramos Domingos Bernardes
Cleunice Ramos Domingos Bernardes

*Alimento reduzido em açúcar, calorias, gorduras e sódio

Nutricionista - CRN- 3 58793

Chefe do Setor de Nutrição da Seção de Merenda Escolar de Franca

Secretaria de Educação

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (Média Semanal)

PERÍODO	ENERGIA (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)		Proteína(g) (10 a 15% do VET)		Lípido (g) (25 a 35% do VET)		Sódio (mg)
Manhã	631,3 kcal	95,8 g	60,5 %	23,1 g	14,6 %	19,3 g	27,7 %	808,4 mg
Tarde	491,4 kcal	67,6 g	54,7 %	17,3 g	14 %	16,7 g	31,1 %	680,5 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 PARCIAL

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
M A N HÃ	CAFÉ DA MANHÃ Das 6h50 às 7h10	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate) + 250ml de suco de soja* (sabor: goiaba / abacaxi com hortelã)	1 unidade média de banana (60g) + 250ml de suco de soja* (sabor: goiaba / abacaxi com hortelã)	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: coco) + 250ml de suco de soja* (sabor: goiaba / abacaxi com hortelã)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 250ml de suco de soja* (sabor: goiaba / abacaxi com hortelã)	FERIADO
	LANCHE I A partir das 9h25	250g de Macarronada (140g de macarrão parafuso cozido com 45g de carne moída, 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate)	225g de Galinhada (160g arroz branco com 20g cenoura e 45g frango em cubos) + 110g de feijão carioca + 1 unidade média de banana (60g)	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 35g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate) + 1 unidade média de maçã (80g)	225g Arroz com pernil moído e cenoura (160g arroz branco com 45g pernil moído e 20g cenoura) + 110g de feijão carioca + 1 unidade média de banana (60g)	FERIADO
T A R D E	LANCHE I Das 12h50 às 13h	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate)	1 unidade média de banana (60g)	1 unidade média de maçã (80g)	1 unidade média de banana (60g)	FERIADO
	LANCHE II A partir das 15h15	250g de Macarronada (140g de macarrão parafuso cozido com 45g de carne moída, 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate)	225g de Galinhada (160g arroz branco com 20g cenoura e 45g frango em cubos) + 110g de feijão carioca	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 35g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)	225g Arroz com pernil moído e cenoura (160g arroz branco com 45g pernil moído e 20g cenoura) + 110g de feijão carioca	FERIADO

*Alimento reduzido em açúcar, calorias, gorduras e sódio

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (Média Semanal)

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

**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 PARCIAL

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
M A N H Ã	CAFÉ DA MANHÃ Das 6h50 às 7h10	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate) + 250ml de suco de soja* (sabor: goiaba / abacaxi com hortelã)	1 unidade média de banana (60g) + 250ml de suco de soja* (sabor: goiaba / abacaxi com hortelã)	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: coco) + 250ml de suco de soja* (sabor: goiaba / abacaxi com hortelã)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 250ml de suco de soja* (sabor: goiaba / abacaxi com hortelã)	1 unidade média de banana (60g) + 250ml de suco de soja* (sabor: goiaba / abacaxi com hortelã)
	LANCHE I A partir das 9h25	250g de Macarronada (140g de macarrão parafuso cozido com 45g de carne moída, 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate)	225g de Galinhada (160g arroz branco com 20g cenoura e 45g frango em cubos) + 110g de feijão carioca + 1 unidade média de banana (60g)	Pão com carne moída suína (1 unidade de pão francês (50g), 35g carne moída suína, 15g de cenoura e 20g molho de tomate) + 1 unidade média de maçã (80g)	125g Estrogonofe de frango (50g de frango em cubos com 60g de molho bechamel e 15g extrato de tomate) + 250g de arroz branco + 1 unidade média de banana (60g)	225g de Galinhada (160g arroz branco com 20g cenoura e 45g frango em cubos) + 110g 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 banana (60g)	1 unidade média de maçã (80g)	1 unidade média de banana (60g)	1 unidade média de maçã (80g)
	LANCHE II A partir das 15h15	250g de Macarronada (140g de macarrão parafuso cozido com 45g de carne moída, 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate)	225g de Galinhada (160g arroz branco com 20g cenoura e 45g frango em cubos) + 110g de feijão carioca	Pão com carne moída suína (1 unidade de pão francês (50g), 35g carne moída suína, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)	125g Estrogonofe de frango (50g de frango em cubos com 60g de molho bechamel e 15g extrato de tomate) + 250g de arroz branco	225g de Galinhada (160g arroz branco com 20g cenoura e 45g frango em cubos) + 110g de feijão carioca

*Alimento reduzido em açúcar, calorias, gorduras e sódio

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (Média Semanal)

PERÍODO	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)
Manhã	656 kcal	97,5 g	59,4 %	25,1 g	15,3 %	20,1 g	27,8 %	785,2 mg
Tarde	528 kcal	72,5 g	54,2 %	19,4 g	14,7 %	17,6 g	30,8 %	657,5 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 Ramos Domingos Bernardes

Nutricionista - CRN- 3 58793

Chefe do Setor de Nutrição da Seção

de Educação Infantil e Pré-Escolar de Franca
Secretaria de Educação