

CARDÁPIO

PERÍODO PARCIAL

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
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	325g de Macarronada (180g de macarrão parafuso cozido com 60g de carne moída, 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate)	320g de Galinhada (230g arroz branco com 25g cenoura e 65g frango em cubos) + 140g de feijão carioca + 1 unidade média de banana (60g)	120g de Isca de tilápia ao molho vermelho (90g de filé de tilápia com 30ml de molho de tomate) + 140g arroz branco + 1 unidade média de maçã (80g)	320g Arroz com pernil moído e cenoura (230g arroz branco com 65g pernil moído e 25g cenoura) + 140g 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	325g de Macarronada (180g de macarrão parafuso cozido com 60g de carne moída, 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate)	320g de Galinhada (230g arroz branco com 25g cenoura e 65g frango em cubos) + 140g de feijão carioca	120g de Isca de tilápia ao molho vermelho (90g de filé de tilápia com 30ml de molho de tomate) + 140g arroz branco	320g Arroz com pernil moído e cenoura (230g arroz branco com 65g pernil moído e 25g cenoura) + 140g 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

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
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	325g de Macarronada (180g de macarrão parafuso cozido com 60g de carne moída, 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate)	320g de Galinhada (230g arroz branco com 25g cenoura e 65g frango em cubos) + 140g 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)	110g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 25g de carne moída e 15g de molho de tomate) + 230g de arroz com cenoura + 1 unidade média de banana (60g)	320g de Galinhada (230g arroz branco com 25g cenoura e 65g frango em cubos) + 140g 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	325g de Macarronada (180g de macarrão parafuso cozido com 60g de carne moída, 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate)	320g de Galinhada (230g arroz branco com 25g cenoura e 65g frango em cubos) + 140g 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)	110g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 25g de carne moída e 15g de molho de tomate) + 230g de arroz com cenoura	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

Cleunice Ramos Domingos Bernardes
Cleunice Ramos Domingos Bernardes

Nutricionista - CRN- 3 58793

Chefe do Setor de Nutrição da Seção

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	748 kcal	113,7 g	29 g	21,4 g	789,9 mg
Tarde	610,4 kcal	86,2 g	23,1 g	18,8 g	662,2 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

CARDÁPIO

PERÍODO PARCIAL

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
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	325g de Macarronada (180g de macarrão parafuso cozido com 60g de carne moída, 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate)	320g de Galinhada (230g arroz branco com 25g cenoura e 65g frango em cubos) + 140g 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)	320g Arroz com pernil moído e cenoura (230g arroz branco com 65g pernil moído e 25g cenoura) + 140g 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	325g de Macarronada (180g de macarrão parafuso cozido com 60g de carne moída, 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate)	320g de Galinhada (230g arroz branco com 25g cenoura e 65g frango em cubos) + 140g 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)	320g Arroz com pernil moído e cenoura (230g arroz branco com 65g pernil moído e 25g cenoura) + 140g 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

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
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	325g de Macarronada (180g de macarrão parafuso cozido com 60g de carne moída, 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate)	320g de Galinhada (230g arroz branco com 25g cenoura e 65g frango em cubos) + 140g 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)	150g Estrogonofe de frango (60g de frango em cubos com 75g de molho bechamel e 15g extrato de tomate) + 300g de arroz branco + 1 unidade média de banana (60g)	320g de Galinhada (230g arroz branco com 25g cenoura e 65g frango em cubos) + 140g 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	325g de Macarronada (180g de macarrão parafuso cozido com 60g de carne moída, 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate)	320g de Galinhada (230g arroz branco com 25g cenoura e 65g frango em cubos) + 140g 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)	150g Estrogonofe de frango (60g de frango em cubos com 75g de molho bechamel e 15g extrato de tomate) + 300g 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

Cleunice Ramos Domingos Bernardes
Cleunice Ramos Domingos Bernardes

Nutricionista - CRN- 3 58793

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

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	768,8 kcal	114,6 g	59,4 %	31,1g	16 %	22 g	26,4 %	762,3 mg
Tarde	643 kcal	90,2 g	55,3 %	25,4 g	15,6 %	19,6 g	28,5 %	634,7 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