

CARDÁPIO

PERÍODO PARCIAL

Abril / 2023

6 A 10
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	185g de Macarronada (100g de macarrão parafuso cozido com 35g de carne moída, 15g cenoura ralada e 35g molho de tomate)	105g de Galinhada (70g arroz branco com 15g cenoura e 20g frango em cubos) + 60g de feijão carioca + 1 unidade média de banana (60g)	55g de Isca de tilápia ao molho vermelho (40g de filé de tilápia com 15ml de molho de tomate) + 70g arroz branco + 1 unidade média de maçã (80g)	105g Arroz com pernil moído e cenoura (70g arroz branco com 20g pernil moído e 15g cenoura) + 60g 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	185g de Macarronada (100g de macarrão parafuso cozido com 35g de carne moída, 15g cenoura ralada e 35g molho de tomate)	105g de Galinhada (70g arroz branco com 15g cenoura e 20g frango em cubos) + 60g de feijão carioca	55g de Isca de tilápia ao molho vermelho (40g de filé de tilápia com 15ml de molho de tomate) + 70g arroz branco	105g Arroz com pernil moído e cenoura (70g arroz branco com 20g pernil moído e 15g cenoura) + 60g de feijão carioca	FERIADO

*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)

**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

6 A 10
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	185g de Macarronada (100g de macarrão parafuso cozido com 35g de carne moída, 15g cenoura ralada e 35g molho de tomate)	105g de Galinhada (70g arroz branco com 15g cenoura e 20g frango em cubos) + 60g 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)	75g de purê de batata com carne moída (50g de purê de batata com 15g de carne moída e 10g 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	185g de Macarronada (100g de macarrão parafuso cozido com 35g de carne moída, 15g cenoura ralada e 35g molho de tomate)	105g de Galinhada (70g arroz branco com 15g cenoura e 20g frango em cubos) + 60g 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

Nutricionista - CRN- 3 58793

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

*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)		Lipídeo (g) (25 a 35% do VET)		Sódio (mg)
Manhã	448,9 kcal	72 g	64,4 %	16,7 g	15 %	12 g	24,4 %	777 mg
Tarde	320,5 kcal	46 g	58 %	11,7 g	14,5 %	10 g	27,9 %	659 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

6 A 10
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 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	185g de Macarronada (100g de macarrão parafuso cozido com 35g de carne moída, 15g cenoura ralada e 35g molho de tomate)	105g de Galinhada (70g arroz branco com 15g cenoura e 20g frango em cubos) + 60g 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)	105g Arroz com pernil moído e cenoura (70g arroz branco com 20g pernil moído e 15g cenoura) + 60g 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	185g de Macarronada (100g de macarrão parafuso cozido com 35g de carne moída, 15g cenoura ralada e 35g molho de tomate)	105g de Galinhada (70g arroz branco com 15g cenoura e 20g frango em cubos) + 60g 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)	105g Arroz com pernil moído e cenoura (70g arroz branco com 20g pernil moído e 15g cenoura) + 60g 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

6 A 10
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	185g de Macarronada (100g de macarrão parafuso cozido com 35g de carne moída, 15g cenoura ralada e 35g molho de tomate)	105g de Galinhada (70g arroz branco com 15g cenoura e 20g frango em cubos) + 60g 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)	50g Estrogonofe de frango (20g de frango em cubos com 25g de molho bechamel e 5g extrato de tomate) + 90g 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	185g de Macarronada (100g de macarrão parafuso cozido com 35g de carne moída, 15g cenoura ralada e 35g molho de tomate)	105g de Galinhada (70g arroz branco com 15g cenoura e 20g frango em cubos) + 60g 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)	50g Estrogonofe de frango (20g de frango em cubos com 25g de molho bechamel e 5g extrato de tomate) + 90g 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

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)		Lipídeo(g) (25 a 35% do VET)		Sódio (mg)
Manhã	448,3 kcal	69 g	62,4 %	17 g	15,3 %	13 g	26,1 %	754 mg
Tarde	331,7 kcal	46,8 g	56,7 %	12,1 g	14,7 %	10,7 g	29 %	636,4 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