

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
N O I T E	LANCHE I Às 20h45	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 móido e cenoura (230g arroz branco com 65g pernil móido e 25g cenoura) + 140g de feijão carioca + 1 unidade média de banana (60g)	FERIADO
	(180g de macarrão para-fuso cozido com 60g de carne moída, 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate)				

*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.

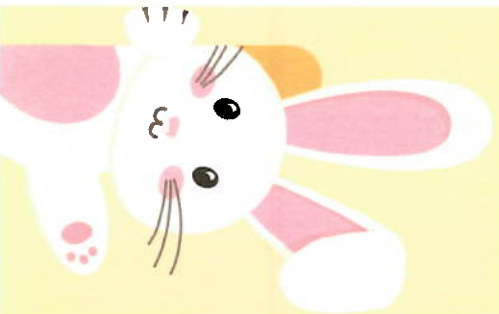
Cleunice Ramos Domingos Bernardes

Nutricionista - CRN - 3 58793

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

Observação: O cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia e por escrito do nutricionista responsável

Nutricionista: Cleunice Ramos Domingos Bernardes, CRN - 3 58793





CÂRDÁPIO

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
N O I T E	LANCHE I Às 20h45	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
	325g de Macarronada (180g de macarrão parafuso cozido com 60g de carne moída, 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate)				

*Alimento reduzido em açúcar, calorias, gorduras e sódio

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (Média Semanal)

ENERGIA (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína(g) (10 a 15% do VET)	Lípídeo (g) (25 a 35% do VET)	Sódio (mg)
541 kcal	70,5 g	51,2 %	22,5 g	16,3 %
			17,8 g	31 %
				645,8 mg

Cleunice Ramos Domingos Bernardes
Cleunice Ramos Domingos Bernardes

Nutricionista - CRN- 3 58793

Chefe do Sector de Nutrição da Seção

de Merenda Escolar de Franca

Secretaria de Educação

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
NOITE	LANCHE Às 20h45	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

*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.

Cleunice Ramos Domingos Bernardes
Cleunice Ramos Domingos Bernardes

Nutricionista - CRN- 3 58793

Chefe do Sector de Nutrição da Secção
de Merenda Escolar de Franca
Secretaria de Educação



Observação: O cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia e por escrito do nutricionista responsável
Nutricionista: Cleunice Ramos Domingos Bernardes, CRN - 3 58793



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Sector de Nutrição

CÂRDÁPIO

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
N O I T E	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 Estrogonofê 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
	LANCHE I Às 20h45				

*Alimento reduzido em açúcar ,calorias, gorduras e sódio

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (Média Semanal)

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)
573,6 kcal	75,5 g	50,6 %	24,7 g	17,1 %
			18,6 g	30,7 %
				618,3 mg



Cleunice Ramos Domingos Bernardes
Cleunice Ramos Domingos Bernardes

Nutricionista - CRN- 3 58793

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

Observação: O cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia e por escrito do nutricionista responsável técnica de Educação

Nutricionista: Cleunice Ramos Domingos Bernardes, CRN- 3 58793