



CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL

Abril / 2023

19 A 60
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
NOITE	LANCHE I Às 20h45	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

*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 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



CARDÁPIO

PERÍODO PARCIAL

Abril / 2023

19 A 60
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
NOITE	LANCHE I Às 20h45	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

*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)
474 kcal	69 g	57,5 %	17,6 g	14,9 %	13,8 g	27 %	664,3 mg

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

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

Setor de Nutrição

CARDÁPIO

PERÍODO PARCIAL

Abril / 2023

19 A 60
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 I Às 20h45	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

*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 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





CARDÁPIO

PERÍODO PARCIAL

Abril / 2023

19 A 60
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
NOITE	LANCHE I Às 20h45	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

*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)		Lípido (g) (25 a 35% do VET)		Sódio (mg)
486 kcal	68 g	55,3 %	19,4 g	16 %	14,6 g	27,8 %	641,3 mg



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

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