

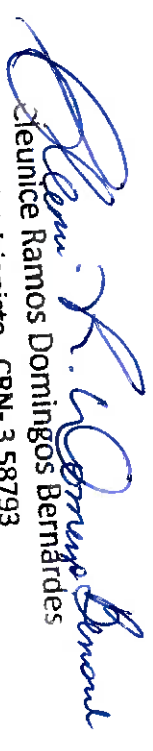
Fevereiro/2024

Cardápio Integral Calculado 11 à 15 anos Estadual fevereiro 2024



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 12/02/2024	TERÇA-FEIRA 13/02/2024	QUARTA-FEIRA 14/02/2024	QUINTA-FEIRA 15/02/2024	SEXTA-FEIRA 16/02/2024
CAFÉ DA MANHÃ	Camaval	Camaval		50g Pão Francês (com 7 g Margarina) 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 12,5g de açúcar)	6 unidades de biscoito maisena (30g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 12,5g de açúcar)
ALMOÇO	Camaval	Camaval		360g de Galinhada (180g arroz branco com 55g cenoura e 125g frango em cubos) + 180g de feijão carioca 50g de Salada de beterraba (30g de beterraba cozida al dente, ralada e temperada)	180g de purê de batata com carne moída (100g de purê de batata com 50g de carne moída e 30g de molho de tomate) + 200g de arroz branco + 180g de feijão carioca 90g de salada de acelga com tomate (50g de acelga e 40g de tomate picado, temperados)
LANCHE DA TARDE	Camaval	Camaval		1 fatia média de mamão (180g) + 1 unidade média de banana (110g)	200ml de vitamina de banana e maçã (200ml de leite integral + 1/2 unidade de banana + 1/2 unidade de maçã + 1 pedaço pequeno de beterraba)

A composição nutricional não foi calculada. Para o cálculo é necessário uma semana completa.


Cleunice Ramos Domingos Bernardes
Nutricionista - CRN- 3 58793
Setor de Nutrição da Seção
de Merenda Escolar de Franca
Secretaria de Educação

Fevereiro/2024

Cardápio Integral Calculado 11 à 15 anos Estadual fevereiro 2024



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 19/02/2024	TERÇA-FEIRA 20/02/2024	QUARTA-FEIRA 21/02/2024	QUINTA-FEIRA 22/02/2024	SEXTA-FEIRA 23/02/2024
CAFÉ DA MANHÃ	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 12,5g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (50g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 12,5g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) de coco + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 12,5g de açúcar)	50g Pão Francês (com 7 g Margarina)	6 unidades de biscoito maisena (30g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 12,5g de açúcar)
ALMOÇO	145g carne moída bovina com 105g de frango 40g com cenoura com cebola com 5g de cebola) + 200g arroz branco + 180g de feijão carioca + 90g de salada de repolho com cenoura (50g de repolho ralado e 40g de cenoura crua ralada, temperados)	105g de frango com cebola (105g de frango em cubos com 5g de cebola) + 200g arroz branco + 180g de feijão carioca + 90g de salada de repolho com cenoura (50g de repolho ralado e 40g de cenoura crua ralada, temperados)	145g de carne bovina em cubos (105g de carne bovina em cubos + 40 de batata) + 120g arroz branco + 180g de feijão carioca + 90g de salada de Couve (50g de couve picada e temperada)	265g de estrogonofe de frango (110g de frango em cubos com 125g de molho bechamel e 25g extrato Tomate) + 350g de arroz branco	145g de carne bovina em cubos (105g de carne bovina em cubos + 40 de batata) + 120g arroz branco + 180g de feijão carioca + 50g salada de beterraba (30g de beterraba cozida e temperada)
LANCHE DA TARDE	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 12,5g de açúcar)	1 unidade média de banana (110g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 12,5g de açúcar) + 6 unidades de biscoito maisena (30g)	1 unidade média de maçã (120g) + 1 fatia média de melancia (200g)	1 fatia média de mamão (180g) + 1 unidade média de banana (110g)	200ml de vitamina de banana e maçã (200ml de leite integral + 1/2 unidade de banana + 1/2 unidade de maçã + 1 pedacinho pequeno de beterraba)

Cleunice Ramos Domingos Bernardes

Nutricionista - CRN- 3 58793

Sector de Nutrição da Seção
de Merenda Escolar de Franca
Secretaria de Educação

Fevereiro/2024

Cardápio Integral Calculado 11 à 15 anos Estadual fevereiro 2024



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 26/02/2024	TERÇA-FEIRA 27/02/2024	QUARTA-FEIRA 28/02/2024	QUINTA-FEIRA 29/03/2024	SEXTA-FEIRA 01/03/2024
CAFÉ DA MANHÃ	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 12,5g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (50g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 12,5g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) de coco + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 12,5g de açúcar)	50g Pão Francês (com 7 g Margarina) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 12,5g de açúcar)	6 unidades de biscoito maisena (30g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 12,5g de açúcar)
ALMOÇO	145g carne moída bovina com cenoura em rodela (105g de carne moída bovina com 40g de cenoura em rodela) + 200g arroz branco + 180g de feijão carioca + 90g de salada de repolho (50g de repolho ralado, temperado)	360g de Galinhada (180g arroz branco com 55g cenoura e 125g frango em cubos) + 80g de creme de milho	145g de carne bovina em cubos (105g de carne bovina em cubos + 40 de batata) + 120g arroz branco + 180g de feijão carioca + 50g de salada de Cenoura em rodela (50g de cenoura cozida e temperada Salada de cenoura em rodela)	105g de frango com cebola (105g de frango em cubos com 5g de cebola) + 200g arroz branco + 180g de feijão carioca + 50g de Salada de beterraba (30g de beterraba cozida al dente, ralada e temperada)	180g de purê de batata com carne moída (100g de purê de batata com 50g de carne moída e 30g de molho de tomate) + 200g de arroz branco + 180g de feijão carioca + 90g de salada de repolho com tomate (50g de repolho e 40g de tomate picado, temperados)
LANCHE DA TARDE	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 12,5g de açúcar)	1 unidade média de banana (110g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 12,5g de açúcar) + 6 unidades de biscoito maisena (30g)	1 unidade média de maçã (120g) + 1 fatia média de melancia (200g)	1 fatia média de mamão (180g) + 1 unidade média de banana (110g)	200ml de vitamina de banana e maçã (200ml de leite integral + 1/2 unidade de banana + 1/2 unidade de maçã + 1 pedaço pequeno de beterraba)

Leunice Ramos Domingos Bernardes

Nutricionista - CRN- 3 58793

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



Composição Nutricional Média Semanal					
Período Integral 11 à 15 anos (Fevereiro/2024)					
Manhã	ENERGIA (kcal)	CARBOIDRATO (g) (55 a 65% do VET)	PROTEÍNA (g) (10 a 15% do VET)	LIPÍDIO (g) (25 a 35% do VET)	SÓDIO (mg)
Semana 3 (19 a 23)	1462,95 kcal	206,31g 57,7%	56,31g 15,4%	46,83g 28,6%	1369,22
Semana 4 (26 a 01/03)	1409,16 kcal	189,59 g 56,4%	55,79 g 15,8%	48,98 g 30,9%	1455,81

***A composição nutricional das demais semanas não foi calculada. Para o cálculo é necessário uma semana completa.**


Cleunice Ramos Domingos Bernardes
Nutricionista - CRN- 3 58793
Setor de Nutrição da Seção
de Merenda Escolar de Franca
Secretaria de Educação