



Fevereiro/2024
Cardápio Integral Calculado 16 a 18 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	Carnaval	Carnaval		50g Pão Francês (com 8 g Margarina) 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 12,5g de açúcar)	3 unidades de biscoito tipo Maisena (30g) + Banana (110g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 12,5g de açúcar)
ALMOÇO	Carnaval	Carnaval		520g de Galinhada (260g arroz branco com 80g cenoura e 180g frango em cubos) + 260g de feijão carioca + 100g de salada de repolho com cenoura 60g de Salada de beterraba (30g de beterraba cozida al dente, ralada e temperada)	215g de purê de batata com carne moída (120g de purê de batata com 60g de carne moída e 35g de molho de tomate) + 280g arroz branco + 260g de feijão carioca 100g de salada de repolho com tomate (60g de repolho ralado e 40g de tomate picado)
LANCHE DA TARDE	Carnaval	Carnaval		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.

Eleonora Ramos Domingos Bernardes
Eleonora 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 16 à 18 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	15 unidades de biscoito tipo rosquinha (75g) (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)	15 unidades de biscoito tipo rosquinha (75g) (sabor: coco) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 12,5g de açúcar)	50g Pão Francês (com 8 g Margarina)	3 unidades de biscoito tipo Maisena (30g) + Banana (110g)
ALMOÇO	210g carne moída bovina com cenoura (160g de carne moída bovina com 50g de cenoura) + 280g arroz branco + 260g de feijão carioca + 100g de salada de repolho com cenoura (60g de repolho ralado e 40g de cenoura crua ralada, temperados)	210g de frango com cebola e milho (95g de salsami de frango, 45g de milho e 5g de cebola) + 280g arroz branco + 260g de feijão carioca + 100g de salada de repolho com cenoura	235g de carne bovina em cubos com batata (95g de carne bovina em cubos com 140g de batata) + 280g arroz branco + 260g de feijão carioca + 70g de salada de Couve (70g de couve picada e temperada)	280g de estrogonofe de frango (115g de frango em cubos com 140g de molho bechamel e 25g extrato tomate) + 380g de arroz branco	235g de carne bovina em cubos com batata (95g de carne bovina em cubos com 140g de batata) + 280g arroz branco + 260g de feijão carioca + 60g salada de beterraba (60g 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 16 à 18 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	15 unidades de biscoito tipo rosquinha (75g) (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)	15 unidades de biscoito tipo rosquinha (75g) (sabor: coco) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 12,5g de açúcar)	50g Pão Francês (com 8 g Margarina) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 12,5g de açúcar)	3 unidades de biscoito tipo Maisena (30g) + Banana (110g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 12,5g de açúcar)
ALMOÇO	210g carne moída bovina com cenoura (160g de carne moída bovina com 50g de cenoura) + 280g arroz branco + 260g de feijão carioca + 70g de salada de repolho (70g de repolho ralado, temperado)	520g de Galinhada (260g arroz branco com 80g cenoura e 180g frango em cubos) + 100g de creme de milho	235g de carne bovina em cubos com batata (95g de carne bovina em cubos com 140g de batata) + 280g arroz branco + 260g de feijão carioca + 60g de salada de Cenoura em rodelas (60g de cenoura cozida e temperada Salada de cenoura em rodelas)	210g de frango com cebola e milho (95g de salsami de frango, 45g de milho e 5g de cebola) + 280g arroz branco + 260g de feijão carioca + 60g de Salada de beterraba (60g de beterraba cozida ai dente, ralada e temperada)	215g de purê de batata com carne moída (120g de purê de batata com 60g de carne moída e 35g de molho de tomate) + 280g arroz branco + 260g de feijão carioca + 100g de salada de repolho com tomate (60g de repolho ralado e 40g de tomate picado)
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)

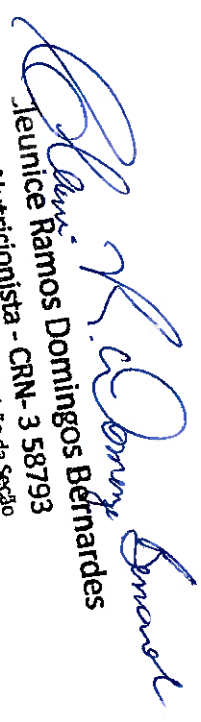
Cleunice Ramos Domingos Bernades
Cleunice Ramos Domingos Bernades

Nutricionista - CRN- 3 58793
Setor de Nutrição da Seção
de Merenda Escolar de Franca
Secretaria de Educação



Composição Nutricional Média Semanal Período Integral 16 à 18 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)	1111,25 kcal	158,73g 57,7%	41,18g 14,8%	35,93g 28,9%	1362
Semana 4 (26 a 01/03)	1069 kcal	149,6g 56,4%	39,32 g 14,6%	37g 30,5%	1281

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


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