



Fevereiro/2024
Cardápio Integral Calculado 6 à 10 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 5 g Margarina) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)	8 unidades de biscoito tipo Maisena (40g) + 200ml de leite integral com cacau e açúcar (200ml de leite em pó diluído com 2g de cacau e 10g de açúcar)
ALMOÇO	Carnaval	Carnaval		220g de Galinhada (120g arroz branco com 100g de frango em cubos com cenoura) + 120g de feijão carioca 30g de Salada de beterraba (30g de beterraba cozida al dente, ralada e temperada)	100g de purê de batata com carne moída (60g de purê de batata com 25g de carne moída e 15g de molho de tomate) + 120g arroz branco + 100g de feijão carioca 50g de salada de repolho com tomate (30g de repolho ralado e 20g de tomate picado)
LANCHE DA TARDE	Carnaval	Carnaval		1 unidade média de banana (100g) 100 g de mamão (100g)	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.

Cleuice 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 6 à 10 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	8 unidades de biscoito tipo rosquinha (40g) + (sabor: coco) 200ml de leite integral com cacau e açúcar (200ml de leite em pó diluído com 2g de cacau e 10g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (50g) + 200ml de leite integral com cacau e açúcar (200ml de leite em pó diluído com 2g de cacau e 10g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)	50g Pão Francês (com 5 g Margarina) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo Maisena (30g) + 250ml de leite integral com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,5g de cacau + 12,5g de açúcar)
ALMOÇO	80g carne moída bovina com batata (60g de carne moída bovina com 20g de batata) + 120g arroz branco 100g de feijão carioca + 30g salada de beterraba (30g de beterraba cozida e temperada)	65g de frango com cebola (60g de frango em cubos com 5g de cebola) + 120g arroz branco 75g de feijão carioca + 50g de salada de acelga com tomate (30g de acelga e 20g de tomate picado, temperados)	90g de carne bovina em cubos com batata (35g de carne bovina em cubos com 55g de batata) + 120g arroz branco 100g de feijão carioca 50g de salada de Couve (50g de couve picada e temperada)	160g de estrogonofe de frango (65g de frango em cubos com 80g de molho bechamel e 15g extrato tomate) + 220g de arroz branco	65g de frango com cebola (60g de frango em cubos com 5g de cebola) + 120g arroz branco 75g de feijão carioca + 30g salada de beterraba (30g de beterraba cozida e temperada)
LANCHE DA TARDE	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 200ml de leite integral com cacau e açúcar (200ml de leite em pó diluído com 2g de cacau e 10g de açúcar)	Banana + 1 unidade média de banana (100g) + 200ml de leite integral com cacau e açúcar (200ml de leite em pó diluído com 2g de cacau e 10g de açúcar)	Pão com carne moída mista* (1 unidade de pão francês (50g), g de carne moída mista, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)	1 unidade média de banana (100g) 100 g de mamão (100g)	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)

Cleunice Ramos Domingos Bernardes
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 6 à 10 anos Estadual fevereiro 2024

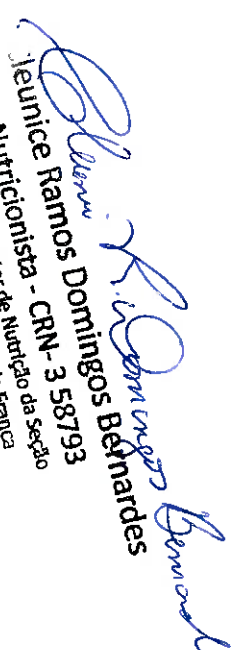
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 26/02/2024	TERÇA-FEIRA 27/02/2024	QUARTA-FEIRA 28/02/2024	QUINTA-FEIRA 29/03/2024	SEXTA-FEIRA 01/03/2024
CAFÉ DA MANHÃ	8 unidades de biscoito tipo rosquinha (40g) + (sabor: coco) 200ml de leite integral com cacau e açúcar (200ml de leite em pó diluído com 2g de cacau e 10g de açúcar)	1 unidade de pão tipo hot dog (50g) + 200ml de leite integral com cacau e açúcar (200ml de leite em pó diluído com 2g de cacau e 10g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 10g de açúcar)	50g Pão Francês (com 5 g Margarina) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 10g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 10g de açúcar)
ALMOÇO	80g carne moída bovina com batata (60g de carne moída bovina com 20g de batata) + 120g arroz branco 100g de feijão carioca 50g de salada de repolho (50g de repolho ralado, temperado)	220g de Galinhada (70g arroz branco com 30g frango em cubos com cenoura) 60g de creme de milho	90g de carne bovina em cubos com batata (35g de carne bovina em cubos com 55g de batata) + 120g arroz branco 100g de feijão carioca 30g de salada de Cenoura em rodela (30g de cenoura cozida e temperada Salada de cenoura em rodela)	45g de frango com cebola (40g de frango em cubos com 5g de cebola) 70g de arroz branco 25g de feijão carioca 30g de Salada de beterraba (30g de beterraba cozida al dente, ralada e temperada)	100g de purê de batata com carne moída (60g de purê de batata com 25g de carne moída e 15g de molho de tomate) 120g arroz branco 100g de feijão carioca 50g de salada de repolho com tomate (30g de repolho ralado e 20g de tomate picado)
LANCHE DA TARDE	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 200ml de leite integral com cacau e açúcar (200ml de leite em pó diluído com 2g de cacau e 10g de açúcar)	Banana 1 unidade média de banana (100g) + 6 unidades de biscoito tipo Maisena (30g) + 200ml de leite integral adoçado (200ml de leite em pó diluído adoçado com 15g de açúcar)	1 unidade média de maçã (100g)	1 unidade média de banana (100g) 100 g de mamão (100g)	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)

Jeunice 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 6 à 10 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 57,4%	41,18g 14,8%	35,93g 28,9%	1281
Semana 4 (26 a 01/03)	1069,6 kcal	149,6g 56,4%	39,32 g 14,6%	37g 30,5%	1362,56

*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 Seção
de Merenda Escolar de Franca
Secretaria de Educação