



CARDÁPIO SISTEMA HÍBRIDO

MAIO / 2025

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SETOR DE NUTRIÇÃO



SEMANA 1	SEGUNDA-FEIRA 05/05/2025	TERÇA-FEIRA 06/05/2025	QUARTA-FEIRA 07/05/2025	QUINTA-FEIRA 08/05/2025	SEXTA-FEIRA 09/05/2025
CAFÉ DA MANHÃ Às 6h50	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	1 unidade de pão tipo hot dog (25g)	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade de pão tipo hot dog (25g)	1 unidade média de banana (110g)
	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)
LANCHE DA MANHÃ (INTEGRAL) Às 9h15	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de tangerina (120g)	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)
LANCHE I (PARCIAL) A partir de 9h25	80g macarrão com carne moída (50g de macarrão parafuso cozido com 15g de carne moída, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate)	80g arroz com carne bovina em cubos e cenoura (50g arroz branco com 20g de carne bovina em cubos e 10g cenoura)	50g de purê de batata com carne moída (30g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate)	60g de Feijão Campeiro (40g de feijão preto com 20 g de suíno em cubos)	80g de galinhada (40g arroz branco com 10g cenoura ,10g de milho e 20g frango em cubos)
		50g de feijão carioca	80g de arroz branco	80g de arroz branco	
		1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)		
				1 unidade média de banana (110g)	
ALMOÇO (INTEGRAL) Às 11h20	50g de carne moída (50g de carne moída bovina) 50g de macarrão ao sugo 40g de macarrão parafuso cozido e 10g molho de tomate)	60g de carne bovina em cubos com batata 30g de carne bovina em cubos com 30g de batata)	50g de purê de batata com carne moída (30g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate)	60g de Feijão Campeiro (40g de feijão preto com 20 g de suíno em cubos)	80g de galinhada (40g arroz branco com 10g cenoura ,10g de milho e 20g frango em cubos)
	80g de arroz branco	80g de arroz branco	80g de arroz branco	80g de arroz branco	50g de feijão carioca
	50g de feijão carioca	50g de feijão carioca	50g de feijão carioca		
	20g de beterraba (20g de beterraba cozida e temperada)	30g de salada de repolho com cenoura (20g de repolho e 10g de cenoura crua, ralados e temperados)	30g de salada de alface (30g de alface picadae temperada)	30g de salada de couve (30g de couve refogada, al dente)	30g de salada de brócolis com tomate (20g de brócolis e 10g de tomate, picados e temperados)
LANCHE I (PARCIAL) Das 12h50 às 13h	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco
LANCHE DA TARDE (INTEGRAL) Às 14h	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	200ml de iogurte	1 fatia média de melancia (200g)	1 fatia média de mamão (180g)	200ml de iogurte
	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	5 unidades biscoito tipo cream cracker
LANCHE II (PARCIAL) A partir de 15h15	140g macarrão com carne moída (90g de macarrão parafuso cozido com 30g de carne moída, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate)	80g arroz com carne bovina em cubos e cenoura (50g arroz branco com 20g de carne bovina em cubos e 10g cenoura)	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate)	70g de Feijão Campeiro (50g de feijão preto com 20 g de suíno em cubos)	95g de galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura 10,g de milho e 25g frango em cubos)
			70g de arroz branco	70g de arroz branco	



CARDÁPIO SISTEMA HÍBRIDO

MAIO / 2025

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SETOR DE NUTRIÇÃO



SEMANA 2	SEGUNDA-FEIRA 12/05/2025	TERÇA-FEIRA 13/05/2025	QUARTA-FEIRA 14/05/2025	QUINTA-FEIRA 15/05/2025	SEXTA-FEIRA 16/05/2025
CAFÉ DA MANHÃ Às 6h50	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	1 unidade de pão tipo hot dog (25g)	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade de pão tipo hot dog (25g)	1 unidade média de banana (110g)
	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)
LANCHE DA MANHÃ (INTEGRAL) Às 9h15	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	1 fatia média de melancia (200g)	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)
LANCHE I (PARCIAL) A partir de 9h25	80g macarrão com carne moída (50g de macarrão parafuso cozido com 15g de carne moída, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate)	40g estrogonofe de frango (15g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g de extrato de tomate)	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (25g), 15g de carne moída bovina e 20g molho de tomate)	80g de galinhada (40g arroz branco com 10g cenoura, 10g de milho e 20g frango em cubos)	80g arroz com carne moída bovina e cenoura (50g arroz branco com 20g de carne moída bovina e 10g cenoura)
		80g de arroz branco		50g de feijão carioca	50g de feijão carioca
		1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)		
				1 unidade média de banana (110g)	
ALMOÇO (INTEGRAL) Às 11h20	50g de purê de batata com carne moída (30g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate)	40g estrogonofe de frango (15g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g de extrato de tomate)	60g de carne suína em cubos com mandioca (30g de carne suína em cubos com 30g de mandioca)	80g de galinhada (40g arroz branco com 10g cenoura, 10g de milho e 20g frango em cubos)	50g de carne moída com cenoura (40g de carne moída bovina com 10g de cenoura ralada)
	80g de arroz branco	80g de arroz branco	80g de arroz branco		80g de arroz branco
	50g de feijão carioca		50g de feijão carioca	50g de feijão carioca	50g de feijão carioca
	20g de beterraba (20g de beterraba cozida e temperada)	30g de salada de repolho com cenoura (20g de repolho e 10g de cenoura crua, ralados e temperados)	30g de salada de alface (30g de alface picada e temperada)	30g de salada de repolho com cenoura (20g de repolho e 10g de cenoura crua, ralados e temperados)	30g de salada de brócolis com tomate (20g de brócolis e 10g de tomate, picados e temperados)
LANCHE I (PARCIAL) Das 12h50 às 13h	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco
LANCHE DA TARDE (INTEGRAL) Às 14h	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau em pó + 3g de açúcar)	200ml de iogurte	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (25g), 15g de carne moída bovina e 20g)	1 fatia média de mamão (180g)	1 unidade média de tangerina (120g)
	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco	1 unidade média de banana (110g)		1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)
LANCHE II (PARCIAL) A partir de 15h15	140g macarrão com carne moída (90g de macarrão parafuso cozido com 30g de carne moída, 10g cenoura ralada e 5g molho de tomate)	50g estrogonofe de frango (20g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g de extrato de tomate)	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 35g de carne moída bovina e 20g molho de tomate)	95g de galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura, 10g de milho e 25g frango em cubos)	95g arroz com carne moída bovina e cenoura (60g arroz branco com 30g de carne moída bovina e 5g cenoura)
		70g de arroz branco		60g de feijão carioca	60g de feijão carioca



CARDÁPIO SISTEMA HÍBRIDO

MAIO / 2025

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SETOR DE NUTRIÇÃO



SEMANA 3	SEGUNDA-FEIRA 19/05/2025	TERÇA-FEIRA 20/05/2025	QUARTA-FEIRA 21/05/2025	QUINTA-FEIRA 22/05/2025	SEXTA-FEIRA 23/05/2025
CAFÉ DA MANHÃ Às 6h50	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de
	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)
LANCHE DA MANHÃ (INTEGRAL) Às 9h15	80g macarrão com carne moída (50g de macarrão parafuso cozido com 15g de carne moída.	80g arroz com carne bovina em cubos e cenoura (50g arroz branco com 20g de 50g de feijão carioca	50g de purê de batata com carne moída (30g de purê de batata com 15g de 80g de arroz branco	60g de Feijão Campeiro (40g de feijão preto com 20 g de suíno em cubos) 80g de arroz branco	80g de galinhada (40g arroz branco com 10g cenoura, 10g de milho e 20g frango
LANCHE I (PARCIAL) A partir de 9h25					
		1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)		
				1 unidade média de banana (110g)	
	50g de carne moída (50g de carne moída bovina) 80g de arroz branco	60g de carne bovina em cubos com batata 80g de arroz branco	50g de purê de batata com carne moída 80g de arroz branco	60g de Feijão Campeiro (40g de feijão preto com 20 g de 80g de arroz branco	80g de galinhada (40g arroz branco com 10g 50g de feijão carioca
ALMOÇO (INTEGRAL) Às 11h20					
	50g de feijão carioca	50g de feijão carioca	50g de feijão carioca		
	20g de beterraba (20g de beterraba cozida e 5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	30g de salada de repolho com cenoura 1 unidade média de banana (110g)	30g de salada de alface (30g de alface picada e temperada) 1 unidade média de tangerina (120g)	30g de salada de couve (30g de couve refogada, al dente) 1 unidade média de banana (110g)	30g de salada de brócolis com tomate 5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco
LANCHE I (PARCIAL) Das 12h50 às 13h	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de	200ml de iogurte	1 fatia média de melancia (200g)	1 fatia média de mamão (180g)	200ml de iogurte
LANCHE DA TARDE (INTEGRAL) Às 14h	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	5 unidades biscoito tipo cream cracker
	80g macarrão com carne moída	80g arroz com carne bovina em	50g de purê de batata com carne 70g de arroz branco	60g de Feijão Campeiro 70g de arroz branco	80g de galinhada
LANCHE II (PARCIAL) A partir de 15h15					



CARDÁPIO SISTEMA HÍBRIDO

MAIO / 2025

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SETOR DE NUTRIÇÃO



SEMANA 4	SEGUNDA-FEIRA 26/05/2025	TERÇA-FEIRA 27/05/2025	QUARTA-FEIRA 28/05/2025	QUINTA-FEIRA 29/05/2025	SEXTA-FEIRA 30/05/2025
CAFÉ DA MANHÃ Às 6h50	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de
	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)
LANCHE DA MANHÃ (INTEGRAL) Às 9h15	80g de galinhada (40g arroz branco com 10g cenoura, 10g de milho e 20g frango	40g estrogonofe de frango (15g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g de 80g de arroz branco	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (25g), 15g de carne moída bovina e 20g	50g de purê de batata com carne moída (30g de purê de batata com 15g de 80g de arroz branco	80g arroz com carne moída bovina e cenoura (50g arroz branco com 20g de carne 50g de feijão carioca
LANCHE I (PARCIAL) A partir de 9h25		1 unidade média de banana (110g)	1 fatia média de melancia (200g)		
				1 unidade média de banana (110g)	
	80g de galinhada (40g arroz branco com 10g	40g estrogonofe de frango (15g de frango em cubos com 80g de arroz branco	60g de carne suína em cubos com mandioca	50g de purê de batata com carne moída	50g de carne moída com cenoura (40g de carne moída bovina com 10g
ALMOÇO (INTEGRAL) Às 11h20			80g de arroz branco	80g de arroz branco	80g de arroz branco
	50g de feijão carioca		50g de feijão carioca	50g de feijão carioca	50g de feijão carioca
	20g de beterraba (20g de beterraba cozida e		30g de salada de alface (30g de alface picada e temperada)	30g de salada de repolho com cenoura	30g de salada de brócolis com tomate
	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)	1 unidade média de banana (110g)	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco
LANCHE I (PARCIAL) Das 12h50 às 13h	150 ml de leite com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de	200ml de iogurte	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (25g),	1 fatia média de mamão (180g)	1 unidade média de tangerina (120g)
LANCHE DA TARDE (INTEGRAL) Às 14h	5 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco	1 unidade média de banana (110g)		1 unidade média de banana (110g)	1 unidade média de maçã (115g)
	80g de galinhada	40g estrogonofe de frango 70g de arroz branco	Pão com carne moída bovina	50g de purê de batata com carne 70g de arroz branco	80g arroz com carne moída bovina e 60g de feijão carioca
LANCHE II (PARCIAL) A partir de 15h15					

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)



MANHÃ

MANHÃ										
SEMANA	ENERGIA (KCAL)	CARBOIDRATOS (55 a 65 % do VET)				PROTEÍNAS (10 a 15 % do VET)		LIPÍDIOS (25 a 35 % do VET)		SÓDIO (mg)
Semana 1	449,96 kcal	83,05	g	73,83	%	11,73	g	10,42	%	9,63 g 19,25 % 665,50 mg
Semana 2	480,75 kcal	86,39	g	71,88	%	13,69	g	11,39	%	10,62 g 19,87 % 740,34 mg
Semana 3	449,96 kcal	83,05	g	73,83	%	11,73	g	10,42	%	9,63 g 19,25 % 665,50 mg
Semana 4	443,06 kcal	79,16	g	71,47	%	11,93	g	10,77	%	10,30 g 20,92 % 748,33 mg

TARDE

TARDE									
SEMANA	ENERGIA (KCAL)	CARBOIDRATOS (55 a 65 % do VET)		PROTEÍNAS (10 a 15 % do VET)		LIPÍDIOS (25 a 35 % do VET)		SÓDIO (mg)	
Semana 1	277,31 kcal	46,63 g	67,26 %	9,05 g	13,05 %	6,50 g	21,09 %	546,24 mg	
Semana 2	319,31 kcal	51,35 g	64,32 %	11,50 g	14,40 %	7,94 g	22,38 %	698,78 mg	
Semana 3	275,31 kcal	45,89 g	66,68 %	9,21 g	13,38 %	6,52 g	21,31 %	546,24 mg	
Semana 4	293,84 kcal	47,45 g	64,59 %	9,79 g	13,33 %	7,62 g	23,35 %	706,77 mg	

INTEGRAL

INTEGRAL												
SEMANA	ENERGIA (KCAL)	CARBOIDRATOS (55 a 65 % do VET)			PROTEÍNAS (10 a 15 % do VET)		LIPÍDIOS (25 a 35 % do VET)		SÓDIO (mg)			
Semana 1	1009,70 kcal	136,24	g	53,97	%	18,60	g	7,37	%	16,99 g	15,14 %	1174,64 mg
Semana 2	956,25 kcal	126,90	g	53,08	%	18,05	g	7,55	%	16,50 g	15,53 %	1446,44 mg
Semana 3	1014,25 kcal	136,98	g	54,02	%	18,43	g	7,27	%	16,97 g	15,06 %	1174,64 mg
Semana 4	982,79 kcal	129,99	g	52,91	%	18,05	g	7,35	%	16,49 g	15,10 %	1446,07 mg



Observação: O cardápio está sujeito a alterações conforme a pontualidade na entrega por nossos fornecedores, sazonalidade de frutas e hortaliças.

Fica autorizado a troca de frutas e hortaliças pelos merendeiros conforme grau de maturação, porém nenhum item pode ser retirado sem autorização ou trocado sem justificativa.

Demais trocas só poderão ocorrer com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição.

Denúncias, reclamações e elogios – cae@franca.sp.gov.br