

CARDÁPIO SISTEMA HÍBRIDO

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

MARÇO / 2023

6 A 10
ANOS

M
A
N
HÃ

T
A
R
D
E

	SEGUNDA-FEIRA 06/03/2023	TERÇA-FEIRA 07/03/2023	QUARTA-FEIRA 08/03/2023	QUINTA-FEIRA 09/03/2023	SEXTA-FEIRA 10/03/2023
CAFÉ DA MANHÃ (TODOS JUNTOS) 6h50	8 unidades de biscoito tipo rosquinha (40g) (sabor: chocolate) + 250ml de Bebida* (sabor: chocolate granulado)	Pão tipo hot dog (50g) + 250ml de Bebida* (sabor: cappuccino)	8 unidades de biscoito tipo rosquinha (40g) (sabor: coco) + 250ml de Bebida* (sabor: morango)	Pão tipo hot dog (50g) + 250ml de Bebida* (sabor: cappuccino)	6 unidades de biscoito tipo Maisena (30g) + 250ml de Bebida* (sabor: morango)
LANCHE DA MANHÃ (INTEGRAL) 9h15	Vitamina de maçã (1 unidade média de maçã (80g) batido com 150ml de leite)	Vitamina de banana (1 unidade média de banana (70g) batido com 150ml de leite)	Vitamina de maçã (1 unidade média de maçã (80g) batido com 150ml de leite)	Vitamina de banana (1 unidade média de banana (70g) batido com 150ml de leite)	Vitamina de maçã (1 unidade média de maçã (80g) batido com 150ml de leite)
LANCHE I (PARCIAL) A partir das 9h25	100g Arroz com carne moída (70g arroz branco com 30g carne moída)	80g de frango com cebola e milho (30g de sassami de frango, 10g de milho e 5g de cebola) + 70g arroz branco + 60g de feijão carioca + 1 unidade média de banana (70g)	100g Arroz carne suína em cubos (70g de arroz branco + 30g de pernil suíno em cubos) + 1 unidade média de maçã (80g)	75g de purê de batata com carne moída (50g de purê de batata com 15g de carne moída e 10g de molho de tomate) + 70g de arroz branco + 1 unidade média de banana (60g)	105g de Galinhada (70g arroz branco com 15g cenoura e 20g frango em cubos) + 60g de feijão carioca
ALMOÇO (INTEGRAL) 11h20	80g carne moída com cenoura (60g de carne moída com 20g de cenoura) + 100g arroz branco + 100g de feijão carioca + 50g de salada de repolho com cenoura (30g de repolho ralado e 20g de cenoura crua ralada, temperados)	80g de frango com cebola e milho (50g de sassami de frango, 25g de milho e 5g de cebola) + 100g arroz branco + 100g de feijão carioca + 30g de salada de beterraba (30g de beterraba ralada e temperada)	90g de carne suína em cubos com mandioca (35g de pernil suíno em cubos com 55g de mandioca) + 100g arroz branco + 100g de feijão carioca + 30g salada de tomate (30g de tomate picado e temperado)	100g de purê de batata com carne moída (60g de purê de batata com 25g de carne moída e 15g de molho de tomate) + 100g de arroz branco + 100g de feijão carioca + 50g Salada de brócolis com tomate (25g de brócolis cozido e 25g de tomate picado, temperados)	200g de Galinhada (100g arroz branco com 30g cenoura e 70g frango em cubos) + 100g de feijão carioca + 30g salada de beterraba (30g de beterraba ralada e temperada)
LANCHE I (PARCIAL) Das 12h50 às 13h	1 unidade média de maçã (80g)	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate)	1 unidade média de maçã (80g)	1 unidade média de banana (60g)	1 unidade média de maçã (80g)
LANCHE DA TARDE (INTEGRAL) 14h	6 unidades de biscoito tipo maisena (30g) + 1 unidade média de maçã (70g) + 200ml Suco de uva (embalagem individual)	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 30g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)	1 unidade média de banana (70g) + 200ml de iogurte (embalagem individual)	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 30g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)	1 unidade média de banana (70g) + 200ml de iogurte (embalagem individual)
LANCHE II (PARCIAL) A partir das 15h15	100g Arroz com carne moída (70g arroz branco com 30g carne moída) + 60g de feijão carioca	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 30g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)	105g de Galinhada (70g arroz branco com 15g cenoura e 20g frango em cubos) + 60g de feijão carioca	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 30g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)	75g de purê de batata com carne moída (50g de purê de batata com 15g de carne moída e 10g de molho de tomate) + 70g de arroz branco

*Alimento reduzido em açúcar, calorias, gorduras e sódio

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 SISTEMA HÍBRIDO

Cleunice Ramos Domingos Bernardes
Nutricionista 2023 3 58793
Chefe do Setor de Nutrição da Seção
de Merenda Escolar de Franca
Secretaria Municipal de Educação

6 A 10
ANOS

M
A
N
H
Ã

T
A
R
D
E

	SEGUNDA-FEIRA 13/03/2023	TERÇA-FEIRA 14/03/2023	QUARTA-FEIRA 15/03/2023	QUINTA-FEIRA 09/03/2023	SEXTA-FEIRA 10/03/2023
CAFÉ DA MANHÃ (TODOS JUNTOS) 6h50	8 unidades de biscoito tipo rosquinha (40g) (sabor: chocolate) + 250ml de Bebida* (sabor: chocolate granulado)	Pão tipo hot dog (50g) + 250ml de Bebida* (sabor: cappuccino)	8 unidades de biscoito tipo rosquinha (40g) (sabor: coco) + 250ml de Bebida* (sabor: morango)	Pão tipo hot dog (50g) + 250ml de Bebida* (sabor: cappuccino)	6 unidades de biscoito tipo Maisena (30g) + 250ml de Bebida* (sabor: morango)
LANCHE DA MANHÃ (INTEGRAL) 9h15	Vitamina de maçã (1 unidade média de maçã (80g) batido com 150ml de leite)	Vitamina de banana (1 unidade média de banana (70g) batido com 150ml de leite)	Vitamina de maçã (1 unidade média de maçã (80g) batido com 150ml de leite)	Vitamina de banana (1 unidade média de banana (70g) batido com 150ml de leite)	Vitamina de maçã (1 unidade média de maçã (80g) batido com 150ml de leite)
LANCHE I (PARCIAL) A partir das 9h25	100g Arroz com carne moída (70g arroz branco com 30g carne moída)	80g de frango com cebola e milho (30g de sassami de frango, 10g de milho e 5g de cebola) + 70g arroz branco + 60g de feijão carioca + 1 unidade média de banana (70g)	100g Arroz carne bovina em cubos (70g de arroz branco + 30g de carne bovina em cubos) + 1 unidade média de maçã (80g)	75g de purê de batata com carne moída (50g de purê de batata com 15g de carne moída e 10g de molho de tomate) + 70g de arroz branco + 1 unidade média de banana (60g)	50g Estrogonofe de frango (20g de frango em cubos com 25g de molho bechamel e 5g extrato de tomate) + 90g de arroz branco
ALMOÇO (INTEGRAL) 11h20	80g carne moída com cenoura (60g de carne moída com 20g de cenoura) + 100g arroz branco + 100g de feijão carioca + 50g de salada de repolho com cenoura (30g de repolho ralado e 20g de cenoura crua ralada, temperados)	80g de frango com cebola e milho (50g de sassami de frango, 25g de milho e 5g de cebola) + 100g arroz branco + 100g de feijão carioca + 30g de salada de beterraba (30g de beterraba ralada e temperada)	90g de carne bovina em cubos com mandioca (35g de carne bovina em cubos com 55g de mandioca) + 100g arroz branco + 100g de feijão carioca + 30g salada de tomate (30g de tomate picado e temperado)	100g de purê de batata com carne moída (60g de purê de batata com 25g de carne moída e 15g de molho de tomate) + 100g de arroz branco + 100g de feijão carioca + 50g Salada de brócolis com tomate (25g de brócolis cozido e 25g de tomate picado, temperados)	160g de estrogonofe de frango (65g de frango em cubos com 80g de molho bechamel e 15g extrato de tomate) + 200g de arroz branco
LANCHE I (PARCIAL) Das 12h50 às 13h	1 unidade média de maçã (80g)	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate)	1 unidade média de maçã (80g)	1 unidade média de banana (60g)	1 unidade média de maçã (80g)
LANCHE DA TARDE (INTEGRAL) 14h	6 unidades de biscoito tipo maisena (30g) + 1 unidade média de maçã (70g) + 200ml Suco de uva (embalagem individual)	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 30g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)	1 unidade média de banana (70g) + 200ml de iogurte (embalagem individual)	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 30g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)	1 unidade média de banana (70g) + 200ml de iogurte (embalagem individual)
LANCHE II (PARCIAL) A partir das 15h15	100g Arroz com carne moída (70g arroz branco com 30g carne moída) + 60g de feijão carioca	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 30g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)	105g de Galinhada (70g arroz branco com 15g cenoura e 20g frango em cubos) + 60g de feijão carioca	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 30g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)	50g Estrogonofe de frango (20g de frango em cubos com 25g de molho bechamel e 5g extrato de tomate) + 90g de arroz branco

*Alimento reduzido em açúcar, calorias, gorduras e sódio

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 SISTEMA HÍBRIDO

Cleunice Ramos Domingos Bernardes

MARÇO / 2023

793
Chefe do Setor de Nutrição da Seção
de Merenda Escolar de Franca
Secretaria Municipal de Educação

6 A 10
ANOS

M
A
N
H
Ã

T
A
R
D
E

	SEGUNDA-FEIRA 20/03/2023	TERÇA-FEIRA 21/03/2023	QUARTA-FEIRA 22/03/2023	QUINTA-FEIRA 23/03/2023	SEXTA-FEIRA 24/03/2023
CAFÉ DA MANHÃ (TODOS JUNTOS) 6h50	8 unidades de biscoito tipo rosquinha (40g) (sabor: chocolate) + 250ml de Bebida* (sabor: chocolate granulado)	Pão tipo hot dog (50g) + 250ml de Bebida* (sabor: cappuccino)	8 unidades de biscoito tipo rosquinha (40g) (sabor: coco) + 250ml de Bebida* (sabor: morango)	Pão tipo hot dog (50g) + 250ml de Bebida* (sabor: cappuccino)	6 unidades de biscoito tipo Maisena (30g) + 250ml de Bebida* (sabor: morango)
LANCHE DA MANHÃ (INTEGRAL) 9h15	Vitamina de maçã (1 unidade média de maçã (80g) batido com 150ml de leite)	Vitamina de banana (1 unidade média de banana (70g) batido com 150ml de leite)	Vitamina de maçã (1 unidade média de maçã (80g) batido com 150ml de leite)	Vitamina de banana (1 unidade média de banana (70g) batido com 150ml de leite)	Vitamina de maçã (1 unidade média de maçã (80g) batido com 150ml de leite)
LANCHE I (PARCIAL) A partir das 9h25	100g Arroz com carne moída (70g arroz branco com 30g carne moída)	80g de frango com cebola e milho (30g de sassami de frango, 10g de milho e 5g de cebola) + 70g arroz branco + 60g de feijão carioca + 1 unidade média de banana (70g)	100g Arroz carne suína em cubos (70g de arroz branco + 30g de pernil suíno em cubos) + 1 unidade média de maçã (80g)	75g de purê de batata com carne moída (50g de purê de batata com 15g de carne moída e 10g de molho de tomate) + 70g de arroz branco + 1 unidade média de banana (60g)	105g de Galinhada (70g arroz branco com 15g cenoura e 20g frango em cubos) + 60g de feijão carioca
ALMOÇO (INTEGRAL) 11h20	80g carne moída com cenoura (60g de carne moída com 20g de cenoura) + 100g arroz branco + 100g de feijão carioca + 50g de salada de repolho com cenoura (30g de repolho ralado e 20g de cenoura crua ralada, temperados)	80g de frango com cebola e milho (50g de sassami de frango, 25g de milho e 5g de cebola) + 100g arroz branco + 100g de feijão carioca + 30g de salada de beterraba (30g de beterraba ralada e temperada)	90g de carne suína em cubos com mandioca (35g de pernil suíno em cubos com 55g de mandioca) + 100g arroz branco + 100g de feijão carioca + 30g salada de tomate (30g de tomate picado e temperado)	100g de purê de batata com carne moída (60g de purê de batata com 25g de carne moída e 15g de molho de tomate) + 100g de arroz branco + 100g de feijão carioca + 50g Salada de brócolis com tomate (25g de brócolis cozido e 25g de tomate picado, temperados)	200g de Galinhada (100g arroz branco com 30g cenoura e 70g frango em cubos) + 100g de feijão carioca + 30g salada de beterraba (30g de beterraba ralada e temperada)
LANCHE I (PARCIAL) Das 12h50 às 13h	1 unidade média de maçã (80g)	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate)	1 unidade média de maçã (80g)	1 unidade média de banana (60g)	1 unidade média de maçã (80g)
LANCHE DA TARDE (INTEGRAL) 14h	6 unidades de biscoito tipo maisena (30g) + 1 unidade média de maçã (70g) + 200ml Suco de uva (embalagem individual)	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 30g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)	1 unidade média de banana (70g) + 200ml de iogurte (embalagem individual)	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 30g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)	1 unidade média de banana (70g) + 200ml de iogurte (embalagem individual)
LANCHE II (PARCIAL) A partir das 15h15	100g Arroz com carne moída (70g arroz branco com 30g carne moída) + 60g de feijão carioca	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 30g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)	105g de Galinhada (70g arroz branco com 15g cenoura e 20g frango em cubos) + 60g de feijão carioca	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 30g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)	75g de purê de batata com carne moída (50g de purê de batata com 15g de carne moída e 10g de molho de tomate) + 70g de arroz branco

*Alimento reduzido em açúcar, calorias, gorduras e sódio

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 SISTEMA HÍBRIDO

Cleunice Ramos Domingos Bernardes
MARÇO / 2023
CRN 3 58793
Chefe do Setor de Nutrição da Seção
de Merenda Escolar da Franca - Educação

6 A 10
ANOS

M
A
N
H
Ã

T
A
R
D
E

	SEGUNDA-FEIRA 27/03/2023	TERÇA-FEIRA 28/03/2023	QUARTA-FEIRA 29/03/2023	QUINTA-FEIRA 30/03/2023	SEXTA-FEIRA 31/03/2023
CAFÉ DA MANHÃ (TODOS JUNTOS) 6h50	8 unidades de biscoito tipo rosquinha (40g) (sabor: chocolate) + 250ml de Bebida* (sabor: chocolate granulado)	Pão tipo hot dog (50g) + 250ml de Bebida* (sabor: cappuccino)	8 unidades de biscoito tipo rosquinha (40g) (sabor: coco) + 250ml de Bebida* (sabor: morango)	Pão tipo hot dog (50g) + 250ml de Bebida* (sabor: cappuccino)	6 unidades de biscoito tipo Maisena (30g) + 250ml de Bebida* (sabor: morango)
LANCHE DA MANHÃ (INTEGRAL) 9h15	Vitamina de maçã (1 unidade média de maçã (80g) batido com 150ml de leite)	Vitamina de banana (1 unidade média de banana (70g) batido com 150ml de leite)	Vitamina de maçã (1 unidade média de maçã (80g) batido com 150ml de leite)	Vitamina de banana (1 unidade média de banana (70g) batido com 150ml de leite)	Vitamina de maçã (1 unidade média de maçã (80g) batido com 150ml de leite)
LANCHE I (PARCIAL) A partir das 9h25	100g Arroz com carne moída (70g arroz branco com 30g carne moída)	80g de frango com cebola e milho (30g de salsinha de frango, 10g de milho e 5g de cebola) + 70g arroz branco + 60g de feijão carioca + 1 unidade média de banana (70g)	100g Arroz carne bovina em cubos (70g de arroz branco + 30g de carne bovina em cubos) + 1 unidade média de maçã (80g)	75g de purê de batata com carne moída (50g de purê de batata com 15g de carne moída e 10g de molho de tomate) + 70g de arroz branco + 1 unidade média de banana (60g)	50g Estrogonofe de frango (20g de frango em cubos com 25g de molho bechamel e 5g extrato de tomate) + 90g de arroz branco
ALMOÇO (INTEGRAL) 11h20	80g carne moída com cenoura (60g de carne moída com 20g de cenoura) + 100g arroz branco + 100g de feijão carioca + 50g de salada de repolho com cenoura (30g de repolho ralado e 20g de cenoura crua ralada, temperados)	80g de frango com cebola e milho (50g de salsinha de frango, 25g de milho e 5g de cebola) + 100g arroz branco + 100g de feijão carioca + 30g de salada de beterraba (30g de beterraba ralada e temperada)	90g de carne bovina em cubos com mandioca (35g de carne bovina em cubos com 55g de mandioca) + 100g arroz branco + 100g de feijão carioca + 30g salada de tomate (30g de tomate picado e temperado)	100g de purê de batata com carne moída (60g de purê de batata com 25g de carne moída e 15g de molho de tomate) + 100g de arroz branco + 100g de feijão carioca + 50g Salada de brócolis com tomate (25g de brócolis cozido e 25g de tomate picado, temperados)	160g de estrogonofe de frango (65g de frango em cubos com 80g de molho bechamel e 15g extrato de tomate) + 200g de arroz branco
LANCHE I (PARCIAL) Das 12h50 às 13h	1 unidade média de maçã (80g)	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate)	1 unidade média de maçã (80g)	1 unidade média de banana (60g)	1 unidade média de maçã (80g)
LANCHE DA TARDE (INTEGRAL) 14h	6 unidades de biscoito tipo maisena (30g) + 1 unidade média de maçã (70g) + 200ml Suco de uva (embalagem individual)	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 30g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)	1 unidade média de banana (70g) + 200ml de iogurte (embalagem individual)	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 30g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)	1 unidade média de banana (70g) + 200ml de iogurte (embalagem individual)
LANCHE II (PARCIAL) A partir das 15h15	100g Arroz com carne moída (70g arroz branco com 30g carne moída) + 60g de feijão carioca	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 30g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)	105g de Galinhada (70g arroz branco com 15g cenoura e 20g frango em cubos) + 60g de feijão carioca	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (50g), 30g carne moída bovina, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)	50g Estrogonofe de frango (20g de frango em cubos com 25g de molho bechamel e 5g extrato de tomate) + 90g de arroz branco

*Alimento reduzido em açúcar, calorias, gorduras e sódio

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 SISTEMA HÍBRIDO

MARÇO / 2023

Cleunice Ramos Domingos Bernardes

Nutricionista - CRN- 3 58793

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

6 A 10
ANOS

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (Média Semanal)

PARCIAL - MANHÃ

	ENERGIA (kcal)	Carboidrato (g) (55% a 65% do VET)		Proteína (g) (10% a 15% do VET)		Lipídeos (g) (25% a 35% do VET)		Sódio (mg)
Semana 1	430,8 kcal	68,5 g	63,8 %	16,2 g	15,2 %	12 g	24,9 %	736,7 mg
Semana 2	448,5 kcal	70,8 g	63,2 %	16,7 g	15 %	12,4 g	24,8 %	685,7 mg
Semana 3	448,5 kcal	70,8 g	63,2 %	16,7 g	15 %	12,4 g	24,8 %	685,7 mg
Semana 4	430,8 kcal	68,5 g	63,8 %	16,2 g	15,2 %	12 g	24,9 %	736,7 mg

PARCIAL - TARDE

	ENERGIA (kcal)	Carboidrato (g) (55% a 65% do VET)		Proteína (g) (10% a 15% do VET)		Lipídeos (g) (25% a 35% do VET)		Sódio (mg)
Semana 1	300,7 kcal	41,4 g	55,3%	11,3 g	15 %	10 g	29,7%	710,9 mg
Semana 2	320,5 kcal	43,7 g	54,7%	12,3 g	15,5%	9,8 g	27,9 %	688 mg
Semana 3	300,7 kcal	41,4 g	55,3%	11,3 g	15 %	10 g	29,7%	710,9 mg
Semana 4	320,5 kcal	43,7 g	54,7%	12,3 g	15,5%	9,8 g	27,9 %	688 mg

INTEGRAL

	ENERGIA (kcal)	Carboidrato (g) (55% a 65% do VET)		Proteína (g) (10% a 15% do VET)		Lipídeos (g) (25% a 35% do VET)		
Semana 1	1188 kcal	168,5 g	56,8 %	44,5 g	15 %	41,1 g	31,1 %	1504,6 mg
Semana 2	1161,8 kcal	172,1 g	59,2 %	44,4 g	15,3 %	34,5 g	28,2 %	1449 mg
Semana 3	1188 kcal	168,5 g	56,8 %	44,5 g	15 %	41,1 g	31,1 %	1504,6 mg
Semana 4	1161,8 kcal	172,1 g	59,2 %	44,4 g	15,3 %	34,5 g	28,2 %	1449 mg