

CARDÁPIO PERÍODO PARCIAL

MARÇO / 2023

11 A 15 ANOS
Cleunice Ramos Domingos Bernardes
Nutricionista - CRN- 3 58793
Chefe do Setor de Nutrição da Secretaria de Merenda Escolar de Franca
Secretaria de Educação

		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
M A N H Ã	CAFÉ DA MANHÃ Das 6h50 às 7h10	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate) + 200ml de Bebida* (sabor: chocolate granulado)	1 unidade média de banana (60g) + 200ml de Bebida* (sabor: cappuccino)	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: coco) + 200ml de Bebida* (sabor: morango)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 200ml de Bebida* (sabor: cappuccino)	1 unidade média de banana (60g) + 200ml de Bebida* (sabor: morango)
	LANCHE I A partir das 9h25	250g de Macarronada (140g de macarrão parafuso cozido com 45g de carne moída, 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate)	205g de Galinhada (140g arroz branco com 20g cenoura e 45g frango em cubos) + 110g de feijão carioca + 1 unidade média de banana (60g)	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 maçã (80g)	95g de purê de batata com carne moída (60g de purê de batata com 20g de carne moída e 15g de molho de tomate) + 140g de arroz branco + 1 unidade média de banana (60g)	205g de Galinhada (140g arroz branco com 20g cenoura e 45g frango em cubos) + 110g de feijão carioca
T A R D E	LANCHE I Das 12h50 às 13h	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate)	1 unidade média de banana (60g)	1 unidade média de maçã (80g)	1 unidade média de banana (60g)	1 unidade média de maçã (80g)
	LANCHE II A partir das 15h15	250g de Macarronada (140g de macarrão parafuso cozido com 45g de carne moída, 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate)	205g de Galinhada (140g arroz branco com 20g cenoura e 45g frango em cubos) + 110g 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)	95g de purê de batata com carne moída (60g de purê de batata com 20g de carne moída e 15g de molho de tomate) + 140g de arroz branco	205g de Galinhada (140g arroz branco com 20g cenoura e 45g frango em cubos) + 110g de feijão carioca

*Alimento reduzido em açúcar ,calorias, gorduras e sódio

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (Média Semanal)

PERÍODO	ENERGIA (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)		Proteína(g) (10 a 15% do VET)		Lipídeo (g) (25 a 35% do VET)		Sódio (mg)
Manhã	631,7 kcal	98,5 g	62,4 %	23,5 g	14,8 %	17,8 g	25,4 %	817,7 mg
Tarde	458,2 kcal	64,2 g	55,9 %	17,2g	15 %	14,6 g	28,9 %	655,6 mg

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 PERÍODO PARCIAL

MARÇO / 2023

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

11 A 15
ANOS

		SEGUNDA-FEIRA 13/03/2023	TERÇA-FEIRA 14/03/2023	QUARTA-FEIRA 15/03/2023	QUINTA-FEIRA 16/03/2023	SEXTA-FEIRA 17/03/2023
M A N H Ã	CAFÉ DA MANHÃ Das 6h50 às 7h10	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate) + 200ml de Bebida* (sabor: chocolate granulado)	1 unidade média de banana (60g) + 200ml de Bebida* (sabor: cappuccino)	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: coco) + 200ml de Bebida* (sabor: morango)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 200ml de Bebida* (sabor: cappuccino)	1 unidade média de banana (60g) + 200ml de Bebida* (sabor: morango)
	LANCHE I A partir das 9h25	250g de Macarronada (140g de macarrão parafuso cozido com 45g de carne moída, 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate)	205g de Galinhada (140g arroz branco com 20g cenoura e 45g frango em cubos) + 110g de feijão carioca + 1 unidade média de banana (60g)	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 maçã (80g)	95g de purê de batata com carne moída (60g de purê de batata com 20g de carne moída e 15g de molho de tomate) + 140g de arroz branco + 1 unidade média de banana (60g)	125g Estrogonofe de frango (50g de frango em cubos com 60g de molho bechamel e 15g extrato de tomate) + 250g de arroz branco
T A R D E	LANCHE I Das 12h50 às 13h	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: coco)	1 unidade média de banana (60g)	1 unidade média de maçã (80g)	1 unidade média de banana (60g)	1 unidade média de maçã (80g)
	LANCHE II A partir das 15h15	250g de Macarronada (140g de macarrão parafuso cozido com 45g de carne moída, 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate)	205g de Galinhada (140g arroz branco com 20g cenoura e 45g frango em cubos) + 110g 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)	95g de purê de batata com carne moída (60g de purê de batata com 20g de carne moída e 15g de molho de tomate) + 140g de arroz branco	125g Estrogonofe de frango (50g de frango em cubos com 60g de molho bechamel e 15g extrato de tomate) + 250g de arroz branco

*Alimento reduzido em açúcar ,calorias, gorduras e sódio

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (Média Semanal)

PERÍODO	ENERGIA (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)		Proteína(g) (10 a 15% do VET)		Lipídeo (g) (25 a 35% do VET)		Sódio (mg)
Manhã	655,9 kcal	103 g	62,8 %	24,1 g	14,6 %	18,1 g	25 %	824 mg
Tarde	482,3 kcal	68,7 g	56,6 %	17,8g	14,7 %	14,9 g	28,3 %	682,9 mg

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 PERÍODO PARCIAL

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

11 A 15
ANOS

		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
M A N H Ã	CAFÉ DA MANHÃ Das 6h50 às 7h10	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate) + 200ml de Bebida* (sabor: chocolate granulado)	1 unidade média de banana (60g) + 200ml de Bebida* (sabor: cappuccino)	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: coco) + 200ml de Bebida* (sabor: morango)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 200ml de Bebida* (sabor: cappuccino)	1 unidade média de banana (60g) + 200ml de Bebida* (sabor: morango)
	LANCHE I A partir das 9h25	250g de Macarronada (140g de macarrão parafuso cozido com 45g de carne moída, 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate)	205g de Galinhada (140g arroz branco com 20g cenoura e 45g frango em cubos) + 110g de feijão carioca + 1 unidade média de banana (60g)	Pão com carne moída suína (1 unidade de pão francês (50g), 30g carne moída suína, 15g de cenoura e 20g molho de tomate) + 1 unidade média de maçã (80g)	95g de purê de batata com carne moída (60g de purê de batata com 20g de carne moída e 15g de molho de tomate) + 140g de arroz branco + 1 unidade média de banana (60g)	205g de Galinhada (140g arroz branco com 20g cenoura e 45g frango em cubos) + 110g de feijão carioca
T A R D E	LANCHE I Das 12h50 às 13h	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate)	1 unidade média de banana (60g)	1 unidade média de maçã (80g)	1 unidade média de banana (60g)	1 unidade média de maçã (80g)
	LANCHE II A partir das 15h15	250g de Macarronada (140g de macarrão parafuso cozido com 45g de carne moída, 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate)	205g de Galinhada (140g arroz branco com 20g cenoura e 45g frango em cubos) + 110g de feijão carioca	Pão com carne moída suína (1 unidade de pão francês (50g), 30g carne moída suína, 15g de cenoura e 20g molho de tomate)	95g de purê de batata com carne moída (60g de purê de batata com 20g de carne moída e 15g de molho de tomate) + 140g de arroz branco	205g de Galinhada (140g arroz branco com 20g cenoura e 45g frango em cubos) + 110g de feijão carioca

*Alimento reduzido em açúcar ,calorias, gorduras e sódio

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (Média Semanal)

PERÍODO	ENERGIA (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)		Proteína(g) (10 a 15% do VET)		Lipídeo (g) (25 a 35% do VET)		Sódio (mg)
Manhã	631,7 kcal	98,5 g	62,4 %	23,5 g	14,8 %	17,8 g	25,4 %	817,7 mg
Tarde	458,2 kcal	64,2 g	55,9 %	17,2g	15 %	14,6 g	28,9 %	655,6 mg

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 PERÍODO PARCIAL

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

11 A 15
ANOS

		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
M A N H Ã	CAFÉ DA MANHÃ Das 6h50 às 7h10	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate) + 200ml de Bebida* (sabor: chocolate granulado)	1 unidade média de banana (60g) + 200ml de Bebida* (sabor: cappuccino)	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: coco) + 200ml de Bebida* (sabor: morango)	6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) + 200ml de Bebida* (sabor: cappuccino)	1 unidade média de banana (60g) + 200ml de Bebida* (sabor: morango)
	LANCHE I A partir das 9h25	250g de Macarronada (140g de macarrão parafuso cozido com 45g de carne moída, 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate)	205g de Galinhada (140g arroz branco com 20g cenoura e 45g frango em cubos) + 110g de feijão carioca + 1 unidade média de banana (60g)	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 maçã (80g)	95g de purê de batata com carne moída (60g de purê de batata com 20g de carne moída e 15g de molho de tomate) + 140g de arroz branco + 1 unidade média de banana (60g)	125g Estrogonofe de frango (50g de frango em cubos com 60g de molho bechamel e 15g extrato de tomate) + 250g de arroz branco
T A R D E	LANCHE I Das 12h50 às 13h	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: coco)	1 unidade média de banana (60g)	1 unidade média de maçã (80g)	1 unidade média de banana (60g)	1 unidade média de maçã (80g)
	LANCHE II A partir das 15h15	250g de Macarronada (140g de macarrão parafuso cozido com 45g de carne moída, 20g cenoura ralada e 45g molho de tomate)	205g de Galinhada (140g arroz branco com 20g cenoura e 45g frango em cubos) + 110g 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)	95g de purê de batata com carne moída (60g de purê de batata com 20g de carne moída e 15g de molho de tomate) + 140g de arroz branco	125g Estrogonofe de frango (50g de frango em cubos com 60g de molho bechamel e 15g extrato de tomate) + 250g de arroz branco

*Alimento reduzido em açúcar ,calorias, gorduras e sódio

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (Média Semanal)

PERÍODO	ENERGIA (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)		Proteína(g) (10 a 15% do VET)		Lipídeo (g) (25 a 35% do VET)		Sódio (mg)
Manhã	655,9 kcal	103 g	62,8 %	24,1 g	14,6 %	18,1 g	25 %	824 mg
Tarde	482,3 kcal	68,7 g	56,6 %	17,8g	14,7 %	14,9 g	28,3 %	682,9 mg

Observação: O cardápio só poderá ser modificado com autorização prévia e por escrito do nutricionista responsável.
Nutricionista: Cleunice Ramos Domingos Bernardes, CRN- 3 58793