

CARDÁPIO

PERÍODO PARCIAL

MARÇO / 2023

Cleunice Ramos Domingos Bernardes
Nutricionista - CRN- 3 58793
Chefe do Setor de Nutrição da Seção
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 HÃ	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	325g de Macarronada (180g de macarrão parafuso cozido com 60g de carne moída, 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate)	290g de Galinhada (200g arroz branco com 25g cenoura e 65g frango em cubos) + 140g 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)	110g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 25g de carne moída e 15g de molho de tomate) + 200g de arroz branco + 1 unidade média de banana (60g)	290g de Galinhada (200g arroz branco com 25g cenoura e 65g frango em cubos) + 140g 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	325g de Macarronada (180g de macarrão parafuso cozido com 60g de carne moída, 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate)	290g de Galinhada (200g arroz branco com 25g cenoura e 65g frango em cubos) + 140g 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)	110g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 25g de carne moída e 15g de molho de tomate) + 200g de arroz branco	290g de Galinhada (200g arroz branco com 25g cenoura e 65g frango em cubos) + 140g 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	758,4 kcal	114,8 g	60,5 %	29,2 g	15,2 %	21,9 g	26,2 %	800 mg
Tarde	587,1 kcal	81,3 g	55 %	22,9 g	15,4 %	18,7 g	29,2 %	658,1 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

16 A 18
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 HÃ	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	325g de Macarronada (180g de macarrão parafuso cozido com 60g de carne moída, 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate)	290g de Galinhada (200g arroz branco com 25g cenoura e 65g frango em cubos) + 140g 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)	110g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 25g de carne moída e 15g de molho de tomate) + 200g de arroz branco + 1 unidade média de banana (60g)	150g Estrogonofe de frango (60g de frango em cubos com 75g de molho bechamel e 15g extrato de tomate) + 300g 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	325g de Macarronada (180g de macarrão parafuso cozido com 60g de carne moída, 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate)	290g de Galinhada (200g arroz branco com 25g cenoura e 65g frango em cubos) + 140g 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)	110g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 25g de carne moída e 15g de molho de tomate) + 200g de arroz branco	150g Estrogonofe de frango (60g de frango em cubos com 75g de molho bechamel e 15g extrato de tomate) + 300g 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	766,7 kcal	117,8 g	61,4 %	28,7 g	14,8 %	21,6 g	25,6 %	801,2 mg
Tarde	695,4 kcal	84,1g	56 %	22,4 g	14,9 %	18,4 g	28,5 %	660 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

16 A 18
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	325g de Macarronada (180g de macarrão parafuso cozido com 60g de carne moída, 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate)	290g de Galinhada (200g arroz branco com 25g cenoura e 65g frango em cubos) + 140g 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)	110g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 25g de carne moída e 15g de molho de tomate) + 200g de arroz branco + 1 unidade média de banana (60g)	290g de Galinhada (200g arroz branco com 25g cenoura e 65g frango em cubos) + 140g 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	325g de Macarronada (180g de macarrão parafuso cozido com 60g de carne moída, 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate)	290g de Galinhada (200g arroz branco com 25g cenoura e 65g frango em cubos) + 140g 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)	110g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 25g de carne moída e 15g de molho de tomate) + 200g de arroz branco	290g de Galinhada (200g arroz branco com 25g cenoura e 65g frango em cubos) + 140g 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	758,4 kcal	114,8 g	60,5 %	29,2 g	15,2 %	21,9 g	26,2 %	800 mg
Tarde	587,1 kcal	81,3 g	55 %	22,9 g	15,4 %	18,7 g	29,2 %	658,1 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 Sec. de Merenda Escolar de Franca
Secretaria de Educação

		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 HÃ	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	325g de Macarronada (180g de macarrão parafuso cozido com 60g de carne moída, 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate)	290g de Galinhada (200g arroz branco com 25g cenoura e 65g frango em cubos) + 140g 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)	110g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 25g de carne moída e 15g de molho de tomate) + 200g de arroz branco + 1 unidade média de banana (60g)	150g Estrogonofe de frango (60g de frango em cubos com 75g de molho bechamel e 15g extrato de tomate) + 300g 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	325g de Macarronada (180g de macarrão parafuso cozido com 60g de carne moída, 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate)	290g de Galinhada (200g arroz branco com 25g cenoura e 65g frango em cubos) + 140g 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)	110g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 25g de carne moída e 15g de molho de tomate) + 200g de arroz branco	150g Estrogonofe de frango (60g de frango em cubos com 75g de molho bechamel e 15g extrato de tomate) + 300g 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	766,7 kcal	117,8 g	61,4 %	28,7 g	14,8 %	21,6 g	25,6 %	801,2 mg
Tarde	695,4 kcal	84,1g	56 %	22,4 g	14,9 %	18,4 g	28,5 %	660 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