

CARDÁPIO

PERÍODO PARCIAL

MARÇO / 2023

Cleunice Ramos Domingos Bernardes

Nutricionista - CRN- 3 58793

19 A 60 ANOS

		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
NOITE		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
	LANCHE I Às 20h45					

*Alimento reduzido em açúcar ,calorias, gorduras e sódio

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (Média Semanal)

ENERGIA (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)		Proteína(g) (10 a 15% do VET)		Lípídeo (g) (25 a 35% do VET)		Sódio (mg)
462 kcal	66 g	56,5 %	17,7 g	15,3 %	13,7 g	27,3 %	660,5 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
Coordenadora do Setor de Nutrição da Seção
de Merenda Escolar de Franca
Secretaria de Educação

19 A 60
ANOS

NOITE

**LANCHE
I**
Às 20h45

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
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

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (Média Semanal)

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)
470,8 kcal	67 g	56,4 %	17,8 g	15,3 %	14 g	27,3 %	666,7 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

19 A 60
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
NOITE		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
	LANCHE I Às 20h45					

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (Média Semanal)

ENERGIA (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)		Proteína(g) (10 a 15% do VET)		Lípídeo (g) (25 a 35% do VET)		Sódio (mg)
462 kcal	66 g	56,5 %	17,7 g	15,3 %	13,7 g	27,3 %	660,5 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

19 A 60 ANOS

Coordenadora do Setor de Nutrição da Sec. de Merenda Escolar de Franca
Secretaria de Educação

NOITE

**LANCHE
I**
Às 20h45

SEGUNDA-FEIRA 27/03/2023

250g de Macarronada
(140g de macarrão parafuso cozido
com 45g de carne moída, 20g
cenoura ralada e 45g molho de
tomate)

TERÇA-FEIRA 28/03/2023

205g de Galinhada
(140g arroz branco com 20g
cenoura e 45g frango em cubos)
+
110g de feijão carioca
+
1 unidade média de banana
(60g)

QUARTA-FEIRA 29/03/2023

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)

QUINTA-FEIRA 30/03/2023

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)

SEXTA-FEIRA 31/03/2023

125g Estrogonofe de frango
(50g de frango em cubos com
60g de molho bechamel e 15g
extrato de tomate)
+
250g de arroz branco

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (Média Semanal)

ENERGIA (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)		Proteína(g) (10 a 15% do VET)		Lípídeo (g) (25 a 35% do VET)		Sódio (mg)
470,8 kcal	67 g	56,4 %	17,8 g	15,3 %	14 g	27,3 %	666,7 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