

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

4 A 5
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
M A N HÃ	CAFÉ DA MANHÃ Das 6h50 às 7h10	5 unidades de biscoito tipo rosquinha (25g) (sabor: chocolate) + 200ml de Bebida* (sabor: chocolate granulado)	1 unidade média de banana (60g) + 200ml de Bebida* (sabor: cappuccino)	5 unidades de biscoito tipo rosquinha (25g) (sabor: coco) + 200ml de Bebida* (sabor: morango)	5 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (25g) + 200ml de Bebida* (sabor: cappuccino)	1 unidade média de banana (60g) + 200ml de Bebida* (sabor: morango)
	LANCHE I A partir das 9h25	100g de Macarronada (60g de macarrão parafuso cozido com 20g de carne moída, 10g cenoura ralada e 10g molho de tomate)	80g de Galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura e 20g frango em cubos) + 50g de feijão carioca + 1 unidade média de banana (60g)	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (25g), 15g carne moída bovina, 10g de cenoura e 10g molho de tomate) + 1 unidade média de maçã (60g)	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) + 50g de arroz branco + 1 unidade média de banana (60g)	80g de Galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura e 20g frango em cubos) + 50g de feijão carioca + 1 unidade média de banana (60g)
T A R D E	LANCHE I Das 12h50 às 13h	5 unidades de biscoito tipo rosquinha (25g) (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	100g de Macarronada (60g de macarrão parafuso cozido com 20g de carne moída, 10g cenoura ralada e 10g molho de tomate)	80g de Galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura e 20g frango em cubos) + 50g de feijão carioca	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (25g), 15g carne moída bovina, 10g de cenoura e 10g molho de tomate)	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) + 50g de arroz branco	80g de Galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura e 20g frango em cubos) + 50g 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	420,4 kcal	70,8 g	67,3 %	14,2 g	13,7 %	11,3 g	24,1 %	802,3 mg
Tarde	234,7 kcal	34,5g	56,7%	8,7g	14,5%	7g	26,0%	631,8 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
Setor do Setor de Nutrição da Seção
de Merenda Escolar de Franca
Secretaria de Educação

4 A 5
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	5 unidades de biscoito tipo rosquinha (25g) (sabor: chocolate) + 200ml de Bebida* (sabor: chocolate granulado)	1 unidade média de banana (60g) + 200ml de Bebida* (sabor: cappuccino)	5 unidades de biscoito tipo rosquinha (25g) (sabor: coco) + 200ml de Bebida* (sabor: morango)	5 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (25g) + 200ml de Bebida* (sabor: cappuccino)	1 unidade média de banana (60g) + 200ml de Bebida* (sabor: morango)
	LANCHE I A partir das 9h25	100g de Macarronada (60g de macarrão parafuso cozido com 20g de carne moída, 10g cenoura ralada e 10g molho de tomate)	80g de Galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura e 20g frango em cubos) + 50g de feijão carioca + 1 unidade média de banana (60g)	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (25g), 15g carne moída bovina, 10g de cenoura e 10g molho de tomate) + 1 unidade média de maçã (60g)	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) + 50g de arroz branco + 1 unidade média de banana (60g)	40g Estrogonofe de frango (15g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g extrato de tomate) + 60g de arroz branco
T A R D E	LANCHE I Das 12h50 às 13h	5 unidades de biscoito tipo rosquinha (25g) (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	100g de Macarronada (60g de macarrão parafuso cozido com 20g de carne moída, 10g cenoura ralada e 10g molho de tomate)	80g de Galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura e 20g frango em cubos) + 50g de feijão carioca + 1 unidade média de banana (60g)	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (25g), 15g carne moída bovina, 10g de cenoura e 10g molho de tomate)	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) + 50g de arroz branco	40g Estrogonofe de frango (15g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g extrato de tomate) + 60g 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	416,9 kcal	67,1 g	64,9 %	14,2 g	13,7 %	12 g	26,3 %	765,7 mg
Tarde	413,7 kcal	34,3g	55,2%	8g	13 %	9,2g	33,3%	635,8 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

4 A 5 ANOS
Cleunice Ramos Domingos Bernardes
Nutricionista - CRN- 3 58793
Setor do Setor de Nutrição da Seção
de Merenda Escolar de Franca
Secretaria de Educação

		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	5 unidades de biscoito tipo rosquinha (25g) (sabor: chocolate) + 200ml de Bebida* (sabor: chocolate granulado)	1 unidade média de banana (60g) + 200ml de Bebida* (sabor: cappuccino)	5 unidades de biscoito tipo rosquinha (25g) (sabor: coco) + 200ml de Bebida* (sabor: morango)	5 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (25g) + 200ml de Bebida* (sabor: cappuccino)	1 unidade média de banana (60g) + 200ml de Bebida* (sabor: morango)
	LANCHE I A partir das 9h25	100g de Macarronada (60g de macarrão parafuso cozido com 20g de carne moída, 10g cenoura ralada e 10g molho de tomate)	80g de Galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura e 20g frango em cubos) + 50g de feijão carioca + 1 unidade média de banana (60g)	Pão com carne moída suína (1 unidade de pão francês (25g), 15g carne moída suína, 10g de cenoura e 10g molho de tomate) + 1 unidade média de maçã (60g)	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) + 50g de arroz branco + 1 unidade média de banana (60g)	80g de Galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura e 20g frango em cubos) + 50g de feijão carioca + 1 unidade média de banana (60g)
T A R D E	LANCHE I Das 12h50 às 13h	5 unidades de biscoito tipo rosquinha (25g) (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	100g de Macarronada (60g de macarrão parafuso cozido com 20g de carne moída, 10g cenoura ralada e 10g molho de tomate)	80g de Galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura e 20g frango em cubos) + 50g de feijão carioca + 1 unidade média de banana (60g)	Pão com carne moída suína (1 unidade de pão francês (25g), 15g carne moída suína, 10g de cenoura e 10g molho de tomate)	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) + 50g de arroz branco + 1 unidade média de banana (60g)	80g de Galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura e 20g frango em cubos) + 50g de feijão carioca + 1 unidade média de banana (60g)

*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	407,3 kcal	67,4 g	64,6 %	14 g	13,8 %	11,3 g	24,9 %	763 mg
Tarde	242,8 kcal	34,5g	56,9%	7,8g	13%	8,4g	31,2%	633,2 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

4 A 5 ANOS
Cleunice Ramos Domingos Bernardes
Nutricionista - CRN- 3 58793
Chefe do Setor de Nutrição da Seção
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	5 unidades de biscoito tipo rosquinha (25g) (sabor: chocolate) + 200ml de Bebida* (sabor: chocolate granulado)	1 unidade média de banana (60g) + 200ml de Bebida* (sabor: cappuccino)	5 unidades de biscoito tipo rosquinha (25g) (sabor: coco) + 200ml de Bebida* (sabor: morango)	5 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (25g) + 200ml de Bebida* (sabor: cappuccino)	1 unidade média de banana (60g) + 200ml de Bebida* (sabor: morango)
	LANCHE I A partir das 9h25	100g de Macarronada (60g de macarrão parafuso cozido com 20g de carne moída, 10g cenoura ralada e 10g molho de tomate)	80g de Galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura e 20g frango em cubos) + 50g de feijão carioca + 1 unidade média de banana (60g)	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (25g), 15g carne moída bovina, 10g de cenoura e 10g molho de tomate) + 1 unidade média de maçã (60g)	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) + 50g de arroz branco + 1 unidade média de banana (60g)	40g Estrogonofe de frango (15g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g extrato de tomate) + 60g de arroz branco
T A R D E	LANCHE I Das 12h50 às 13h	5 unidades de biscoito tipo rosquinha (25g) (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	100g de Macarronada (60g de macarrão parafuso cozido com 20g de carne moída, 10g cenoura ralada e 10g molho de tomate)	80g de Galinhada (50g arroz branco com 10g cenoura e 20g frango em cubos) + 50g de feijão carioca + 1 unidade média de banana (60g)	Pão com carne moída bovina (1 unidade de pão francês (25g), 15g carne moída bovina, 10g de cenoura e 10g molho de tomate)	60g de purê de batata com carne moída (40g de purê de batata com 15g de carne moída e 5g de molho de tomate) + 50g de arroz branco	40g Estrogonofe de frango (15g de frango em cubos com 20g de molho bechamel e 5g extrato de tomate) + 60g 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	416,9 kcal	67,1 g	64,9 %	14,2 g	13,7 %	12 g	26,3 %	765,7 mg
Tarde	413,7 kcal	34,3g	55,2%	8g	13 %	9,2g	33,3%	635,8 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