SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

SETOR DE NUTRIÇÃO

Fevereiro/2024

Cardápio parcial Calculado 16 á 18 anos fevereiro 2024 (MUNICÍPIO E ESTADO)

MANHÃ	REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 05/02/2024	TERÇA-FEIRA 06/02/2024	QUARTA-FEIRA 07/02/2024 *Escola Industrial (ETC)	QUINTA-FEIRA 08/02/2024 * Escolas Municipais	QUINTA-FEIRA 08/02/2024 * Escolas Municipais
	CAFÉ DA MANHÃ	Ferias	Ferias	6 unidades de Biscoito de maisena (30g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 12,5g de açúcar)	6 unidades de Biscoito de maisena (30g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 12,5g de açúcar)	6 unidades de Biscoito de maisena (30g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 12,5g de açúcar)
	LANCHE			290g de arroz com carne moída mista* e cenoura (200g arroz branco com 27g de carne moída bovina, 53g de carne moída suína e 10g de cenoura)	105g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 20g de carne moída e 15g de molho de tomate) 180g de arroz com cenoura	290g de Galinhada (200g arroz branco+ 90g frango + 15 g de cenoura ralada) Feijão carioca 140g de feijão carioca

TARDE	REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 05/02/2024	TERÇA-FEIRA 06/02/2024	QUARTA-FEIRA 07/02/2024 *Escola Industrial (ETC)	QUINTA-FEIRA 08/02/2024 * Escolas Municipais	SEXTA-FEIRA 09/02/2024
	Lanche entrada	Ferias	Ferias	6 unidades de Biscoito de maisena (30g)	6 unidades de Biscoito de maisena (30g)	6 unidades de Biscoito de maisena (30g)
	LANCHE I			290g de arroz com carne moída mista* e cenoura (200g arroz branco com 27g de carne moída bovina, 53g de carne moída suína e 10g de cenoura)	105g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 20g de carne moída e 15g de molho de tomate) 180g de arroz com cenoura	290g de Galinhada (200g arroz branco+ 90g frango + 15 g de cenoura ralada) Feijão carioca 140g de feijão carioca

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

SETOR DE NUTRIÇÃO

Fevereiro/2024

Cardápio parcial Calculado 16 á 18 anos fevereiro 2024 (MUNICÍPIO E ESTADO)

MANHÃ	REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 12/02/202	TERÇA-FEIRA 13/02/2024	QUARTA-FEIRA 14/02/2024	QUINTA-FEIRA 15/02/2024 * Escolas Estaduais	SEXTA-FEIRA 16/02/2024
	CAFÉ DA MANHÃ	Carnaval		6 unidades de Biscoito de maisena (30g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 12,5g de açúcar)	6 unidades de Biscoito de maisena (30g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 12,5g de açúcar)	6 unidades de Biscoito de maisena (30g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 12,5g de açúcar)
	LANCHE			195g Arroz com carne moída mista* (150g arroz branco com 45g de carne moída (15g bovina e 30g suína)	110g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 25g de carne moída e 15g de extrato de tomate) 250g de arroz com cenoura	290g de Galinhada (200g arroz branco+ 90g frango + 15 g de cenoura ralada) Feijão carioca 140g de feijão carioca

TARDE	REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 12/02/202	TERÇA-FEIRA 13/02/2024	QUARTA-FEIRA 14/02/2024	QUINTA-FEIRA 15/02/2024 * Escolas Estaduais	SEXTA-FEIRA 16/02/2024
	Lanche entrada	Carnaval		6 unidades de Biscoito de maisena (30g)	1 unidade média de banana (100g	6 unidades de Biscoito de maisena (30g)
	LANCHE I			290g de arroz com carne moída mista* e cenoura (200g arroz branco com 27g de carne moída bovina, 53g de carne moída suína e 10g de cenoura)	110g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 25g de carne moída e 15g de extrato de tomate) 250g de arroz com cenoura	290g de Galinhada (200g arroz branco+ 90g frango + 15 g de cenoura ralada) Feijão carioca 140g de feijão carioca

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

SETOR DE NUTRIÇÃO

Fevereiro/2024

Cardápio parcial Calculado 16 á 18 anos fevereiro 2024 (MUNICÍPIO E ESTADO)

	REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 19/02/2024	TERÇA-FEIRA 20/02/2024	QUARTA-FEIRA 21/02/2024	QUINTA-FEIRA 22/02/2024	SEXTA-FEIRA 23/02/2024
MANHÃ	**CAFÉ DA MANHÃ**	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 12,5g de açúcar)	1 unidade média de banana (100g) 150ml de leite integral com cacau e açúcar 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 12,5g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) de coco + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 12,5g de açúcar)	1 unidade média de banana (100g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 12,5g de açúcar)	*1 unidade média de banana (100g) + 250ml de leite integral adoçado (250ml de leite em pó + 12,5g de açúcar)
	Almoço	290g de arroz com carne moída mista* e cenoura (200g arroz branco com 27g de carne moída bovina, 53g de carne moída suína e 10g de cenoura) 140g de feijão carioca	345g de Macarronada (200g de macarrão cozido com 60g de frango desfiado a, 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate) 1 unidade média de banana (100g)	*Pão com carne moída mista * (1 unidade de pão francês (50g), 35g carne moída mista (12g bovina e 23g suína), 15g de cenoura e 20g molho de tomate) Maçã 1 unidade média de maçã (100g)	280g de estrogonofe de frango (115g de frango em cubos com 140g de molho bechamel e 25g extrato de tomate) 380g de arroz branco 1 unidade média de banana (100g)	300g de Macarrão ao molho rosê (215g de macarrão parafuso cozido com 25g cenoura ralada e 30g molho de tomate e 30g de molho branco)

	REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 19/02/2024	TERÇA-FEIRA 20/02/2024	QUARTA-FEIRA 21/02/2024	QUINTA-FEIRA 22/02/2024	SEXTA-FEIRA 23/02/2024
TARDE	**Lanche entrada**	**6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate)**	1 unidade média de banana (100g)	1 unidade média de maçã (100g)	1 unidade média de banana (100g)	6 unidades de Biscoito de maisena (30g)
	LANCHE I	290g de arroz com carne moída mista* e cenoura (200g arroz branco com 27g de carne moída bovina, 53g de carne moída suína e 10g de cenoura) 140g de feijão carioca	345g de Macarronada (200g de macarrão cozido com 60g de frango desfiado a, 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate)	*Pão com carne moída mista com molho de tomate e cenoura ralada (1 unidade de pão francês (50g), 35g carne moída mista (12g bovina e 23g suína), 15g de cenoura e 20g molho de tomate) Maçã 1 unidade média de maçã (100g)	280g de estrogonofe de frango (115g de frango em cubos com 140g de molho bechamel e 25g extrato de tomate) 380g de arroz branco	300g de Macarrão ao molho rosê (215g de macarrão parafuso cozido com 25g cenoura ralada e 30g molho de tomate e 30g de molho branco)

Fevereiro/2024

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

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

SETOR DE NUTRIÇÃO

Cardápio parcial Calculado 16 á 18 anos fevereiro 2024 (MUNICÍPIO E ESTADO)

	REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 26/02/2024	TERÇA-FEIRA 27/02/2024	QUARTA-FEIRA 28/02/2024	QUINTA-FEIRA 29/02/2024	SEXTA-FEIRA 01/03/2024
MANHÃ	**CAFÉ DA MANHÃ**	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate) + 150ml de leite integral com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau + 7,5g de açúcar)	1 unidade média de banana (100g) 150ml de leite integral com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau + 7,5g de açúcar)	6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) de coco 150ml de leite integral com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau + 7,5g de açúcar)	1 unidade média de banana (100g) 150ml de leite integral com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau + 7,5g de açúcar)	*1 unidade média de banana (100g) + 6 unidades de biscoito tipo Cream Cracker (30g) 150ml de leite integral com cacau e açúcar (150ml de leite em pó + 1,5g de cacau + 7,5g de açúcar)
	Almoço	290g de arroz com carne moída mista* e cenoura (200g arroz branco com 27g de carne moída bovina, 53g de carne moída suína e 10g de cenoura) 140g de feijão carioca	290g de Galinhada (200g arroz branco com 70g frango em cubos e 20g cenoura) + 140g de creme de milho + 1 unidade média de banana (100g)	300g de Macarrão ao molho rosê (215g de macarrão parafuso cozido com 25g cenoura ralada e 30g molho de tomate e 30g de molho branco) 1 unidade média de maçã (100g)	110g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 25g de carne moída e 15g de extrato de tomate) 250g de arroz com cenoura 1 unidade média de banana (100g)	345g de Macarronada (200g de macarrão cozido com 60g de frango desfiado a, 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate)

	REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 26/02/2024	TERÇA-FEIRA 27/02/2024	QUARTA-FEIRA 28/02/2024	QUINTA-FEIRA 29/02/2024	SEXTA-FEIRA 01/03/2024
TARDE	**Lanche entrada**	**6 unidades de biscoito tipo rosquinha (30g) (sabor: chocolate)**	1 unidade média de banana (100g)	1 unidade média de maçã (100g)	1 unidade média de banana (100g)	6 unidades de Biscoito de maisena (30g)
	LANCHE I	290g de arroz com carne moída mista* e cenoura (200g arroz branco com 27g de carne moída bovina, 53g de carne moída suína e 10g de cenoura) 140g de feijão carioca	290g de Galinhada (200g arroz branco com 70g frango em cubos e 20g cenoura) + 140g de creme de milho	300g de Macarrão ao molho rosê (215g de macarrão parafuso cozido com 25g cenoura ralada e 30g molho de tomate e 30g de molho branco)	110g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 25g de carne moída e 15g de extrato de tomate) 250g de arroz com cenoura	345g de Macarronada (200g de macarrão cozido com 60g de frango desfiado a, 25g cenoura ralada e 60g molho de tomate)

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

FRANCA
TRABALHO E COMPROMISSO COM VOCÊ

Feliz VOLTA ÀS AULAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

SETOR DE NUTRIÇÃO

Composição Nutricional Média Semanal

Período Parcial 16 e 18 anos (Fevereiro/2024)

Manhã	ENERGIA (kcal)	CARBOIDRATO (g) (55 a 65% do VET)		PROTEÍNA (g) (10 a 15% do VET)		LIPÍDIO (g) (25 a 35% do VET)		SÓDIO (mg)
Semana 3 (19 a 23)	788,73 kcal	118,88 g	61,1%	30,08g	13,7%	21,67 g	26,0%	662,35
Semana 4 (26 a 01/03)	884,04 kcal	132,31g	60,5%	33,82 g	15%	25,06 g	25,3%	837,88

Tarde	ENERGIA (kcal)	CARBOIDRATO (g) (55 a 65% do VET)		PROTEÍNA (g) (10 a 15% do VET)		LIPÍDIO (g) (25 a 35% do VET)		SÓDIO (mg)
Semana 3 (19 a 23)	624,37 kcal	101,83g	65,6,2%	23,57g	14,5%	14,27g	21,0%	693
Semana 4 (26 a 01/03)	627,32 kcal	98,56g	63,8%	24,08 g	14,9%	15,71 g	22,01%	632

A composição nutricional das demais semanas não foi calculada. Para o cálculo é necessário uma semana completa.

Eleunice Ramos Domingos Bernardes
Nutricionista - CRN- 3 58793
Setor de Nutrição da Seção
de Merenda Escolar
Secretaria de Educação