



FRANCA
GOVERNO MUNICIPAL

COMPARTILHAR E AVANÇAR

PREFEITURA DE FRANCA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Divisão de Alimentação Escolar

Composição Nutricional do Cardápio do 2º Bimestre (Fevereiro e Março)

Composição Nutricional do Cardápio (Faixa Etária de 6 - 10 anos - Refeição Principal: Carne moída com cenoura, arroz, feijão carioca e salda de repolho)

Dia	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Carboidratos (g)	Lipídios (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
Segunda-feira											
Cafê da manhã	Biscoito (Rosquinha): 129,80	1,80	23,00	3,40	0,90	-	1,86	16,20	11,11	0,54	0,30
	Leite (Caramelo): 112,50	5,20	20,00	1,30	12,00	360,00	27,00	795,00	26,00	8,40	0,60
	Sub-Total: 242,30	7,00	43,00	4,70	12,90	360,00	28,86	811,20	37,11	8,94	0,90
	Carne moída: 66,97	13,87	0,06	1,25	-	1,00	-	1,50	10,00	0,90	2,25
	Cenoura ralada: 9,54	0,24	2,01	0,06	0,80	183,60	-	7,80	3,30	0,03	0,06
	Extrato de tomate: 10,40	-	2,60	-	0,60	49,80	5,40	8,70	8,70	0,63	0,12
	Arroz: 174,00	3,50	40,00	-	0,90	-	-	2,00	15,00	0,35	0,60
	Feijão Carioca: 67,12	4,00	12,33	0,20	5,30	-	-	20,63	42,00	1,30	0,57
	Repolho ralado: 6,03	0,27	1,17	0,03	0,57	1,80	5,61	10,50	2,70	0,06	0,06
	Cebola para tempero: 5,58	0,17	0,89	0,01	0,22	-	0,47	1,40	1,20	0,02	0,02
	Alho: 6,25	0,35	1,19	0,01	0,21	-	-	0,70	1,05	0,04	0,04
	Óleo de soja para cocção: 108,0	-	-	12,00	-	-	-	-	-	-	-
Sub-Total: 453,89	22,40	60,25	13,56	8,60	236,20	11,48	53,23	83,95	3,33	3,72	
Lanche da tarde	Biscoito (Cream craker): 128,10	2,60	22,00	3,30	0,80	-	-	6,00	12,00	0,66	0,33
	Leite (Granulado): 126,30	4,70	19,00	3,50	12,00	360,00	27,00	745,00	26,00	8,40	4,20
	Sub-Total: 254,40	7,30	41,00	6,80	12,80	360,00	27,00	751,00	38,00	9,06	4,53
Total	950,59	36,70	144,25	25,06	34,30	956,20	67,34	1615,43	159,06	21,33	9,15
Adequação	< 49,41 kcal	>5,50 g	< 18,25 g	> 0,06 g	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)
	< 4,94% (A)	> 17,63% (A)	<11,23% (A)	> 0,24% (A)							

(A): Adequado; >: Acima; <:Abaixo;

Avenida Dom Pedro I, nº 970, Jardim Petraglia – CEP: 14409-170

Telefone: 3722-6705 – e-mail: merenda_educacao@franca.sp.gov.br



FRANCA
GOVERNO MUNICIPAL

COMPARTILHAR E AVANÇAR

PREFEITURA DE FRANCA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Divisão de Alimentação Escolar

Porções de Referência

Grupo Alimentar	Alimento	Porção
Cereais	Arroz	50,00 gramas (produto cru - 1 Porção padrão - RDC 359/03)
	Biscoito tipo Cream craker	6 unidades (30,00 gramas)
	Biscoito Tipo Rosquinha	5 unidades (30,00 gramas)
Frutas e hortaliças	Repolho ralado	30,00 gramas
	Cenoura ralada	30,00 gramas
	Extrato de tomate	2 colheres de sopa
	Cebola	10,00 gramas
	Alho	5,00 gramas
Carnes e ovos	Carne moída	50,00 gramas (aproximadamente 62,50 kcal - 1/2 Porção padrão - RDC 359/03)
Leguminosas	Feijão	1/3 de porção (20 gramas)
Leite e Derivados	Leite Saborizado	200,00 ml (2 colheres de sopa e 1/2 da mistura em pó para 200,00 ml)
Óleos e gorduras	Óleo de soja	1 colher de sopa (12,0 gramas - Aproximadamente 100,00 kcal)

Avenida Dom Pedro I, nº 970, Jardim Petraglia – CEP: 14409-170

Telefone: 3722-6705 – e-mail: merenda_educacao@franca.sp.gov.br



FRANCA
GOVERNO MUNICIPAL
COMPARTILHAR E AVANÇAR

PREFEITURA DE FRANCA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Divisão de Alimentação Escolar

Composição Nutricional do Cardápio (Faixa Etária de 11 - 15 anos - Refeição Principal: Carne moída com cenoura, arroz, feijão carioca e salda de repolho)

Dia	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Carboidratos (g)	Lipídios (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
						Segunda-feira					
Cafê da manhã	Biscoito (Rosquinha): 259,60	3,60	46,00	6,80	1,80	-	3,72	32,40	22,22	1,08	0,60
	Leite (Caramelo): 112,50	5,20	20,00	1,30	12,00	360,00	27,00	795,00	26,00	8,40	0,60
	Sub-Total: 372,10	8,80	66,00	8,10	13,80	360,00	30,72	827,40	48,22	9,48	1,20
Almoço	Carne moída: 66,97	13,87	0,06	1,25	-	1,00	-	1,50	10,00	0,90	2,25
	Cenoura ralada: 19,08	0,48	4,02	0,12	1,60	367,20	-	15,60	6,60	0,06	0,12
	Extrato de tomate: 31,20	-	7,80	-	1,80	149,40	13,20	26,10	26,10	1,89	0,36
	Arroz: 348,00	7,00	80,00	-	1,80	-	-	4,00	30,00	0,70	1,20
	Feijão Carioca: 83,90	5,00	15,41	0,25	6,62	-	-	25,79	52,50	1,62	0,71
	Repolho ralado: 12,06	0,54	2,34	0,06	1,14	3,60	11,22	21,00	5,40	0,12	0,12
	Cebola para tempero: 11,16	0,34	1,78	0,02	0,44	-	0,94	2,80	2,40	0,04	0,04
	Alho: 12,50	0,70	2,38	0,02	0,42	-	-	1,40	2,10	0,08	0,08
	Óleo de soja para cocção: 162,00	-	-	18,00	-	-	-	-	-	-	-
	Sub-Total: 746,87	27,93	113,79	19,72	13,82	521,20	25,36	98,19	135,10	5,41	4,88
Lanche da tarde	Biscoito (Cream craker): 256,20	5,20	44,00	6,60	1,60	-	-	12,00	24,00	1,32	0,66
	Leite (Granulado): 126,30	4,70	19,00	3,50	12,00	360,00	27,00	745,00	26,00	8,40	4,20
	Sub-Total: 382,50	9,90	63,00	10,10	13,60	360,00	27,00	757,00	50,00	9,72	4,86
Total	1501,47	46,63	242,79	37,92	41,22	1241,20	83,08	1682,59	233,32	24,61	10,94
Adequação	> 1,47 kcal	< 0,27 g	< 1,01 g	> 0,42 g	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)
	> 0,10% (A)	< 0,57% (A)	< 0,41% (A)	> 1,12% (A)							

(A): Adequado; >: Acima; <: Abaixo;



FRANCA
GOVERNO MUNICIPAL

COMPARTILHAR E AVANÇAR

PREFEITURA DE FRANCA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Divisão de Alimentação Escolar

Porções de Referência

Grupo Alimentar	Alimento	Porção
Cereais	Arroz	100,00 gramas (produto cru - 2 Porção padrão RDC 359/03)
	Biscoito tipo Cream craker	12 unidades (60,00 gramas)
	Biscoito Tipo Rosquinha	10 unidades (60,00 gramas)
Frutas e hortaliças	Repolho ralado	60,00 gramas
	Cenoura ralada	60,00 gramas
	Extrato de tomate	6 colheres de sopa
	Cebola	20,00 gramas
	Alho	10,00 gramas
Carnes e ovos	Carne moída	50,00 gramas (aproximadamente 62,5 kcal - 1/2 Porção padrão RDC 359/03)
Leguminosas	Feijão	25,00 gramas (aproximadamente 1/2 de porção)
Leite e Derivados	Leite Saborizado	200,00 ml (2 colheres de sopa e 1/2 da mistura em pó para 200,00 ml)
Óleos e gorduras	Óleo de soja	1 colher de sopa e 1/2 (18,00 ml - Aproximadamente 150,00 kcal)

Avenida Dom Pedro I, nº 970, Jardim Petraglia – CEP: 14409-170

Telefone: 3722-6705 – e-mail: merenda_educacao@franca.sp.gov.br



FRANCA
GOVERNO MUNICIPAL
COMPARTILHAR E AVANÇAR

PREFEITURA DE FRANCA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Divisão de Alimentação Escolar

Composição Nutricional do Cardápio (Faixa Etária de 16 - 18 anos - Refeição Principal: Carne moída com cenoura, arroz, feijão carioca e salda de repolho)

Dia	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Carboidratos (g)	Lipídios (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
Segunda-feira											
Cafê da manhã	Biscoito (Rosquinha): 259,60	3,60	46,00	6,80	1,80	-	3,72	32,40	22,22	1,08	0,60
	Leite (Caramelo): 112,50	5,20	20,00	1,30	12,00	360,00	27,00	795,00	26,00	8,40	0,60
	Sub-Total: 372,10	8,80	66,00	8,10	13,80	360,00	30,72	827,40	48,22	9,48	1,20
Almoço	Carne moída: 100,40	20,80	0,09	1,87	-	1,50	-	2,25	15,00	1,35	3,37
	Cenoura ralada: 38,16	0,96	8,04	0,24	3,20	734,40	-	31,20	13,20	0,12	0,24
	Extrato de tomate: 41,60	-	10,40	-	2,40	199,20	21,60	34,80	34,80	2,52	0,48
	Arroz: 348,00	7,00	80,00	-	1,80	-	-	4,00	30,00	0,70	1,20
	Feijão Carioca: 100,70	6,00	18,50	0,30	7,95	-	-	30,95	63,00	1,95	0,85
	Repolho ralado: 24,12	1,08	4,68	0,12	2,28	7,20	22,44	42,00	10,80	0,24	0,24
	Cebola para tempero: 16,74	0,51	2,67	0,03	0,66	-	1,41	4,20	3,60	0,06	0,06
	Alho: 18,75	1,05	3,57	0,03	0,63	-	-	2,10	3,15	0,12	0,12
	Óleo de soja para cocção: 216,00	-	-	24,00	-	-	-	-	-	-	-
Sub-Total: 904,47	37,40	127,95	26,59	18,92	942,30	45,45	151,50	173,55	7,06	6,56	
Lanche da tarde	Biscoito (Cream craker): 256,20	5,20	44,00	6,60	1,60	-	-	12,00	24,00	1,32	0,66
	Leite (Granulado): 126,30	4,70	19,00	3,50	12,00	360,00	27,00	745,00	26,00	8,40	4,20
	Sub-Total: 382,50	9,90	63,00	10,10	13,60	360,00	27,00	757,00	50,00	9,72	4,86
Total	1659,07	56,10	256,95	44,79	46,32	1662,30	103,17	1735,90	271,77	26,26	12,62
Adequação	< 40,93 kcal	> 6,10 g	< 19,35 g	> 2,29 g	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)
	< 2,41% (A)	> 12,20% (A)	< 7,00 % (A)	> 5,40 % (A)							

(A): Adequado; >: Acima; <:Abaixo;



FRANCA
GOVERNO MUNICIPAL

COMPARTILHAR E AVANÇAR

PREFEITURA DE FRANCA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Divisão de Alimentação Escolar

Porções de Referência

Grupo Alimentar	Alimento	Porção
Cereais	Arroz	100,00 gramas (produto cru - 2 Porção padrão RDC 359/03)
	Biscoito tipo Cream craker	12 unidades (60,00 gramas)
	Biscoito Tipo Rosquinha	10 unidades (60,00 gramas)
Frutas e hortaliças	Repolho ralado	120,00 gramas
	Cenoura ralada	120,00 gramas
	Extrato de tomate	8 colheres de sopa
	Cebola	30,00 gramas
	Alho	15,00 gramas
Carnes e ovos	Carne moída	50,00 gramas (aproximadamente 95,00 kcal - 1/2 Porção padrão RDC 359/03)
Leguminosas	Feijão	30,00 gramas (produto cru - 1/2 Porção padrão - RDC 359/03)
Leite e Derivados	Leite Saborizado	200,00 ml (2 colheres de sopa e 1/2 da mistura em pó para 200,00 ml)
Óleos e gorduras	Óleo de soja	2 colheres de sopa (24,00 ml - Aproximadamente 200,00 kcal)

Avenida Dom Pedro I, nº 970, Jardim Petraglia – CEP: 14409-170

Telefone: 3722-6705 – e-mail: merenda_educacao@franca.sp.gov.br



FRANCA
GOVERNO MUNICIPAL
COMPARTILHAR E AVANÇAR

PREFEITURA DE FRANCA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Divisão de Alimentação Escolar

Composição Nutricional do Cardápio (Faixa Etária de 6 - 10 anos - Refeição Principal: Macarrão ao sugo com carne moída e cenoura, arroz, feijão e salada de repolho)

Dia	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Carboidratos (g)	Lipídios (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
Segunda-feira											
Cafê da manhã	Biscoito (Rosquinha): 129,80	1,80	23,00	3,40	0,90	-	1,86	16,20	11,11	0,54	0,30
	Leite (Caramelo): 112,50	5,20	20,00	1,30	12,00	360,00	27,00	795,00	26,00	8,40	0,60
	Sub-Total: 242,30	7,00	43,00	4,70	12,90	360,00	28,86	811,20	37,11	8,94	0,90
Almoço	Macarrão: 143,20	4,40	30,50	0,40	1,20	-	-	6,80	11,22	0,50	0,32
	Arroz: 87,00	1,75	20,00	-	0,45	-	-	1,00	7,50	0,17	0,30
	Feijão Carioca: 67,12	4,00	12,33	0,20	5,30	-	-	20,63	42,00	1,30	0,57
	Extrato de tomate: 10,40	-	2,60	-	0,60	49,80	5,40	8,70	8,70	0,63	0,12
	Carne moída: 66,97	13,87	0,06	1,25	-	1,00	-	1,50	10,00	0,90	2,25
	Cenoura ralada:9,54	0,24	2,01	0,06	0,80	183,60	-	7,80	3,30	0,03	0,06
	Repolho ralado: 6,03	0,27	1,17	0,03	0,57	1,80	5,61	10,50	2,70	0,06	0,06
	Cebola para tempero: 5,58	0,17	0,89	0,01	0,22	-	0,47	1,40	1,20	0,02	0,02
	Alho: 6,25	0,35	1,19	0,01	0,21	-	-	0,70	1,05	0,04	0,04
	Óleo de soja para cocção: 108,0	-	-	12,00	-	-	-	-	-	-	-
	Sub-Total: 510,09	25,05	70,75	13,96	9,35	236,20	11,48	59,03	87,67	3,65	3,74
Lanche da tarde	Biscoito (Cream craker): 128,10	2,60	22,00	3,30	0,80	-	-	6,00	12,00	0,66	0,33
	Leite (Granulado): 126,30	4,70	19,00	3,50	12,00	360,00	27,00	745,00	26,00	8,40	4,20
	Sub-Total: 254,40	7,30	41,00	6,80	12,80	360,00	27,00	751,00	38,00	9,06	4,53
Total	1006,79	39,35	154,75	25,46	35,05	956,20	67,34	1621,23	162,78	21,65	9,17
Adequação	> 6,79 kcal	> 8,15 g	< 7,75 g	> 0,46 g	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)
	> 0,68% (A)	> 26,12% (A)	<4,77% (A)	> 1,84% (A)							

(A): Adequado; >: Acima; <: Abaixo;



FRANCA
GOVERNO MUNICIPAL

COMPARTILHAR E AVANÇAR

PREFEITURA DE FRANCA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Divisão de Alimentação Escolar

Porções de Referência

Grupo Alimentar	Alimento	Porção
Cereais	Arroz	25,00 gramas (produto cru - 1/2 Porção padrão RDC 359/03)
	Biscoito tipo Cream craker	6 unidades (30,00 gramas)
	Biscoito Tipo Rosquinha	5 unidades (30,00 gramas)
	Macarrão	40,00 gramas (produto cru - 1/2 Porção padrão - RDC 359/03)
Frutas e hortaliças	Repolho ralado	30,00 gramas
	Cenoura ralada	30,00 gramas
	Extrato de tomate	2 colheres de sopa
	Cebola	10,00 gramas
	Alho	5,00 gramas
Carnes e ovos	Carne moída	50,00 gramas (aproximadamente 62,50 kcal - 1/2 Porção padrão - RDC 359/03)
Leguminosas	Feijão	1/3 de porção (20 gramas)
Leite e Derivados	Leite Saborizado	200,00 ml (2 colheres de sopa e 1/2 da mistura em pó para 200,00 ml)
Óleos e gorduras	Óleo de soja	1 colher de sopa (12,0 gramas - Aproximadamente 100,00 kcal)

Avenida Dom Pedro I, nº 970, Jardim Petraglia – CEP: 14409-170

Telefone: 3722-6705 – e-mail: merenda_educacao@franca.sp.gov.br



FRANCA
GOVERNO MUNICIPAL

COMPARTILHAR E AVANÇAR

PREFEITURA DE FRANCA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Divisão de Alimentação Escolar

Composição Nutricional do Cardápio (Faixa Etária de 11-15 anos - Refeição Principal: Macarrão ao sugo com carne moída e cenoura, arroz, feijão e salada de repolho)

Dia	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Carboidratos (g)	Lipídios (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
Segunda-feira											
Cafê da manhã	Biscoito (Rosquinha): 259,60	3,60	46,00	6,80	1,80	-	3,72	32,40	22,22	1,08	0,60
	Leite (Caramelo): 112,50	5,20	20,00	1,30	12,00	360,00	27,00	795,00	26,00	8,40	0,60
	Sub-Total: 372,10	8,80	66,00	8,10	13,80	360,00	30,72	827,40	48,22	9,48	1,20
Almoço	Macarrão: 143,20	4,40	30,50	0,40	1,20	-	-	6,80	11,22	0,50	0,32
	Arroz: 174,00	3,50	40,00	-	0,90	-	-	2,00	15,00	0,35	0,60
	Feijão Carioca: 67,12	4,00	12,33	0,20	5,30	-	-	20,63	42,00	1,30	0,57
	Extrato de tomate: 31,20	-	7,80	-	1,80	149,40	13,20	26,10	26,10	1,89	0,36
	Carne moída: 66,97	13,87	0,06	1,25	-	1,00	-	1,50	10,00	0,90	2,25
	Cenoura ralada: 19,08	0,48	4,02	0,12	1,60	367,20	-	15,60	6,60	0,06	0,12
	Repolho ralado: 12,06	0,54	2,34	0,06	1,14	3,60	11,22	21,00	5,40	0,12	0,12
	Cebola para tempero: 11,16	0,34	1,78	0,02	0,44	-	0,94	2,80	2,40	0,04	0,04
	Alho: 12,50	0,70	2,38	0,02	0,42	-	-	1,40	2,10	0,08	0,08
	Óleo de soja para cocção: 162,00	-	-	18,00	-	-	-	-	-	-	-
	Sub-Total:699,29	27,83	101,21	20,07	12,80	521,20	25,36	97,83	120,82	5,24	4,46
Lanche da tarde	Biscoito (Cream craker): 256,20	5,20	44,00	6,60	1,60	-	-	12,00	24,00	1,32	0,66
	Leite (Granulado): 126,30	4,70	19,00	3,50	12,00	360,00	27,00	745,00	26,00	8,40	4,20
	Sub-Total: 382,50	9,90	63,00	10,10	13,60	360,00	27,00	757,00	50,00	9,72	4,86
Total	1453,89	46,53	230,21	38,27	40,20	1241,20	83,08	1682,23	219,04	24,44	10,52
Adequação	<46,11 kcal	<0,37 g	< 13,59 g	> 0,77g	(A)	(A)	(A)	(A)	< 2,96	(A)	(A)
	<3,07% (A)	<0,79% (A)	< 5,57% (A)	> 2,05% (A)					<1,33% (A)		

(A): Adequado; >: Acima; <:Abaixo;

Avenida Dom Pedro I, nº 970, Jardim Petraglia – CEP: 14409-170

Telefone: 3722-6705 – e-mail: merenda_educacao@franca.sp.gov.br



FRANCA
GOVERNO MUNICIPAL

COMPARTILHAR E AVANÇAR

PREFEITURA DE FRANCA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Divisão de Alimentação Escolar

Porções de Referência

Grupo Alimentar	Alimento	Porção
Cereais	Arroz	50,00 gramas (produto cru - 1 Porção padrão RDC 359/03)
	Biscoito tipo Cream craker	12 unidades (60,00 gramas)
	Biscoito Tipo Rosquinha	10 unidades (60,00 gramas)
	Macarrão	80,00 gramas (produto cru - 1 Porção padrão RDC 359/03)
Frutas e hortaliças	Repolho ralado	60,00 gramas
	Cenoura ralada	60,00 gramas
	Extrato de tomate	6 colheres de sopa
	Cebola	20,00 gramas
	Alho	10,00 gramas
Carnes e ovos	Carne moída	50,00 gramas (aproximadamente 62,5 kcal - 1/2 Porção padrão RDC 359/03)
Leguminosas	Feijão	1/3 de porção (20 gramas)
Leite e Derivados	Leite Saborizado	200,00 ml (2 colheres de sopa e 1/2 da mistura em pó para 200,00 ml)
Óleos e gorduras	Óleo de soja	1 colher de sopa e 1/2 (18,00 ml - Aproximadamente 150,00 kcal)

Avenida Dom Pedro I, nº 970, Jardim Petraglia – CEP: 14409-170

Telefone: 3722-6705 – e-mail: merenda_educacao@franca.sp.gov.br



FRANCA
GOVERNO MUNICIPAL

COMPARTILHAR E AVANÇAR

PREFEITURA DE FRANCA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Divisão de Alimentação Escolar

Composição Nutricional do Cardápio (Faixa Etária de 16-18 anos - Refeição Principal: Macarrão ao sugo com carne moída e cenoura, arroz, feijão e salada de repolho)

Dia	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Carboidratos (g)	Lipídios (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
Segunda-feira											
Cafê da manhã	Biscoito (Rosquinha): 259,60	3,60	46,00	6,80	1,80	-	3,72	32,40	22,22	1,08	0,60
	Leite (Caramelo): 112,50	5,20	20,00	1,30	12,00	360,00	27,00	795,00	26,00	8,40	0,60
	Sub-Total: 372,10	8,80	66,00	8,10	13,80	360,00	30,72	827,40	48,22	9,48	1,20
Almoço	Macarrão: 286,40	8,80	61,00	0,80	2,40	-	-	13,60	22,40	1,00	0,64
	Arroz: 174,00	3,50	40,00	-	0,90	-	-	2,00	15,00	0,35	0,60
	Feijão Carioca: 100,70	6,00	18,50	0,30	7,95	-	-	30,95	63,00	1,95	0,85
	Extrato de tomate: 31,20	-	7,80	-	1,80	149,40	13,20	26,10	26,10	1,89	0,36
	Carne moída: 66,97	13,87	0,06	1,25	-	1,00	-	1,50	10,00	0,90	2,25
	Cenoura ralada: 38,16	0,96	8,04	0,24	3,20	734,40	-	31,20	13,20	0,12	0,24
	Repolho ralado: 24,12	1,08	4,68	0,12	2,28	7,20	22,44	42,00	10,80	0,24	0,24
	Cebola para tempero: 11,16	0,34	1,78	0,02	0,44	-	0,94	2,80	2,40	0,04	0,04
	Alho: 12,50	0,70	2,38	0,02	0,42	-	-	1,40	2,10	0,08	0,08
	Óleo de soja para cocção: 216,00	-	-	24,00	-	-	-	-	-	-	-
	Sub-Total: 961,21	35,25	144,24	26,75	19,39	892,00	36,58	151,55	165,00	6,57	5,30
Lanche da tarde	Biscoito (Cream craker): 256,20	5,20	44,00	6,60	1,60	-	-	12,00	24,00	1,32	0,66
	Leite (Granulado): 126,30	4,70	19,00	3,50	12,00	360,00	27,00	745,00	26,00	8,40	4,20
	Sub-Total: 382,50	9,90	63,00	10,10	13,60	360,00	27,00	757,00	50,00	9,72	4,86
Total	1715,81	53,95	273,24	44,95	46,79	1612,00	94,30	1735,95	263,22	25,77	11,36
Adequação	>15,81 kcal	>3,95 g	< 3,06 g	> 2,45g	(A)	(A)	(A)	(A)	< 7,78	(A)	(A)
	>0,93% (A)	<7,90% (A)	< 1,11% (A)	> 5,76% (A)					<2,87% (A)		

(A): Adequado; >: Acima; <:Abaixo;

Avenida Dom Pedro I, nº 970, Jardim Petraglia – CEP: 14409-170

Telefone: 3722-6705 – e-mail: merenda_educacao@franca.sp.gov.br



FRANCA
GOVERNO MUNICIPAL

COMPARTILHAR E AVANÇAR

PREFEITURA DE FRANCA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Divisão de Alimentação Escolar

Porções de Referência

Grupo Alimentar	Alimento	Porção
Cereais	Arroz	50,00 gramas (produto cru - 1 Porção padrão RDC 359/03)
	Biscoito tipo Cream craker	12 unidades (60,00 gramas)
	Biscoito Tipo Rosquinha	10 unidades (60,00 gramas)
	Macarrão	80,00 gramas (produto cru - 1 Porção padrão RDC 359/03)
Frutas e hortaliças	Repolho ralado	120,00 gramas
	Cenoura ralada	120,00 gramas
	Extrato de tomate	6 colheres de sopa
	Cebola	20,00 gramas
	Alho	10,00 gramas
Carnes e ovos	Carne moída	50,00 gramas (aproximadamente 62,5 kcal - 1/2 Porção padrão RDC 359/03)
Leguminosas	Feijão	30,00 gramas (produto cru - 1/2 Porção padrão - RDC 359/03)
Leite e Derivados	Leite Saborizado	200,00 ml (2 colheres de sopa e 1/2 da mistura em pó para 200,00 ml)
Óleos e gorduras	Óleo de soja	2 colheres de sopa (24,00 ml - Aproximadamente 200,00 kcal)

Avenida Dom Pedro I, nº 970, Jardim Petraglia – CEP: 14409-170

Telefone: 3722-6705 – e-mail: merenda_educacao@franca.sp.gov.br



FRANCA
GOVERNO MUNICIPAL
COMPARTILHAR E AVANÇAR

PREFEITURA DE FRANCA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Divisão de Alimentação Escolar

Composição Nutricional do Cardápio (Faixa Etária de 6 - 10 anos - Refeição Principal: Frango, arroz com milho, feijão, salada de beterraba e banana)

Dia	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Carboidratos (g)	Lipídios (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
Terça-feira											
Cafê da manhã	Pão Francês: 72,00	2,40	14,00	0,70	0,70	-	-	8,00	12,50	0,50	0,40
	Margarina: 36,00	-	-	4,00	-	22,50	-	1,50	0,25	0,02	-
	Leite (malte + ovos): 114,70	5,30	20,00	1,50	12,00	360,00	27,00	777,00	26,00	8,40	0,60
	Sub-Total: 222,70	7,70	34,00	6,20	12,70	382,50	27,00	786,50	38,75	8,92	1,00
Almoço	Frango (sassami): 66,50	15,50	-	0,50	-	1,33	-	4,65	20,61	0,26	0,46
	Extrato de tomate: 31,20	-	7,80	-	1,80	149,40	13,20	26,10	26,10	1,89	0,36
	Arroz:174,00	3,50	40,00	-	0,90	-	-	2,00	15,00	0,35	0,60
	Milho: 20,40	0,50	3,70	0,40	1,10	15,60	5,52	0,65	6,50	1,19	0,16
	Feijão Carioca: 67,12	4,00	12,33	0,20	5,30	-	-	20,63	42,00	1,30	0,57
	Cebola para tempero: 5,58	0,17	0,89	0,01	0,22	-	0,47	1,40	1,20	0,02	0,02
	Alho: 6,25	0,35	1,19	0,01	0,21	-	-	0,70	1,05	0,04	0,04
	Beterraba: 15,87	0,57	3,33	0,03	1,02	-	0,93	5,40	7,20	0,09	0,15
	Óleo de soja para cocção: 108,0	-	-	12,00	-	-	-	-	-	-	-
	Banana: 95,17	1,19	22,40	0,09	1,72	27,50	18,60	6,88	22,36	0,34	0,09
Sub-Total: 590,09	25,78	91,64	13,24	12,27	193,83	38,72	68,41	142,02	5,48	2,36	
Lanche da Tarde	Biscoito (Maisena): 132,00	2,00	24,00	3,20	-	-	1,86	16,20	11,10	0,54	0,30
	Iogurte: 118,70	3,60	20,00	2,70	0,40	-	-	314,0	24,00	-	1,10
	Sub-Total: 250,70	5,60	44,00	5,90	0,40	-	1,86	330,20	35,10	0,54	1,40
Total	1063,49	39,08	169,64	25,34	25,37	576,33	67,58	1185,11	215,87	14,86	4,76
Adequação	> 63,49 kcal	> 7,88 g	> 7,14 g	> 0,34g	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)
	>6,35% (A)	> 25,25% (A)	>4,40% (A)	> 1,36% (A)							

(A): Adequado; >: Acima; <: Abaixo;



FRANCA
GOVERNO MUNICIPAL

COMPARTILHAR E AVANÇAR

PREFEITURA DE FRANCA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Divisão de Alimentação Escolar

Porções de Referência

Grupo Alimentar	Alimento	Porção
Cereais	Arroz	50,00 gramas (produto cru - 1 Porção padrão - RDC 359/03)
	Biscoito tipo maisena	6 unidades (30,00 gramas)
	Milho verde	1/4 de porção (32,50 gramas)
	Pão Francês	1/2 pão francês (25,00 g)
Frutas e hortaliças	Banana	1 unidade (86,00 gramas)
	Beterraba ralada	30,00 gramas
	Extrato de tomate	6 colheres de sopa
	Cebola	10,00 gramas
	Alho	5,00 gramas
Carnes e ovos	Frango (sossami)	66,50 gramas (aproximadamente 62,50 kcal - 1/2 Porção padrão RDC 359/03).
Leguminosas	Feijão	1/3 de porção (20 gramas)
Leite e Derivados	Leite Saborizado	200,00 ml (2 colheres de sopa e 1/2 da mistura em pó para 200,00 ml)
	Iogurte	1 unidade (200,00 ml - Porção padrão - RDC 359/03)
Óleos e gorduras	Margarina	1/2 colher de sopa (5,00 gramas)
	Óleo de soja	1 colher de sopa (12,00 ml - Aproximadamente 100,00 kcal)

Avenida Dom Pedro I, nº 970, Jardim Petraglia – CEP: 14409-170

Telefone: 3722-6705 – e-mail: merenda_educacao@franca.sp.gov.br



FRANCA
GOVERNO MUNICIPAL

COMPARTILHAR E AVANÇAR

PREFEITURA DE FRANCA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Divisão de Alimentação Escolar

Composição Nutricional do Cardápio (Faixa Etária de 11 - 15 anos - Refeição Principal: Frango com cenoura, arroz com milho, feijão, salada de beterraba e banana)

Dia	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Carboidratos (g)	Lipídios (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
Terça-feira											
Cafê da manhã	Pão Francês: 72,00	2,40	14,00	0,70	0,70	-	-	8,00	12,50	0,50	0,40
	Margarina: 36, 00	-	-	4,00	-	22,50	-	1,50	0,25	0,02	-
	Leite (malte + ovos): 114,70	5,30	20,00	1,50	12,00	360,00	27,00	777,00	26,00	8,40	0,60
	Sub-Total: 222,70	7,70	34,00	6,20	12,70	382,50	27,00	786,5	39,75	8,92	1,00
Almoço	Frango (sassami): 66,50	15,50	-	0,50	-	1,33	-	4,65	20,61	0,26	0,46
	Extrato de tomate: 31,20	-	7,80	-	1,80	149,40	13,20	26,10	26,10	1,89	0,36
	Arroz: 348,00	7,00	80,00	-	1,80	-	-	4,00	30,00	0,70	1,20
	Milho: 40,80	1,00	7,40	0,80	2,20	31,20	11,04	1,30	13,00	2,38	0,32
	Feijão Carioca: 83,90	5,00	15,41	0,25	6,62	-	-	25,79	52,50	1,62	0,71
	Cebola para tempero: 5,58	0,17	0,89	0,01	0,22	-	0,47	1,40	1,20	0,02	0,02
	Alho: 6,25	0,35	1,19	0,01	0,21	-	-	0,70	1,05	0,04	0,04
	Beterraba: 31,74	1,14	6,66	0,06	2,04	-	1,86	10,80	14,40	0,18	0,30
	Óleo de soja para cocção: 189,00	-	-	21,00	-	-	-	-	-	-	-
	Banana: 95,17	1,19	22,40	0,09	1,72	27,50	18,60	6,88	22,36	0,34	0,09
Sub-Total: 898,14	31,35	141,75	22,72	16,61	209,43	45,17	81,62	181,22	7,43	3,50	
Lanche da Tarde	Biscoito (Maisena): 264,00	4,00	48,00	6,40	-	-	3,72	32,40	22,22	1,08	0,60
	Iogurte: 118,70	3,60	20,00	2,70	0,40	-	-	314,00	24,00	-	1,10
	Sub-Total: 382,70	7,60	68,00	9,10	0,40	-	3,72	346,40	46,22	1,08	1,70
Total	1503,54	46,65	243,75	38,02	29,71	591,93	75,89	1214,52	267,19	17,43	6,20
Adequação	> 3,54 kcal	<0,25 g	<0,05 g	> 0,52 g	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	<0,10 g
	> 0,23% (A)	<0,53% (A)	<0,02% (A)	> 1,39% (A)							< 1,59% (A)

(A): Adequado; >: Acima; <:Abaixo;

Avenida Dom Pedro I, nº 970, Jardim Petraglia – CEP: 14409-170

Telefone: 3722-6705 – e-mail: merenda_educacao@franca.sp.gov.br



FRANCA
GOVERNO MUNICIPAL

COMPARTILHAR E AVANÇAR

PREFEITURA DE FRANCA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Divisão de Alimentação Escolar

Porções de Referência

Grupo Alimentar	Alimento	Porção
Cereais	Arroz	100,00 gramas (produto cru - 2 Porção padrão RDC 359/03)
	Biscoito tipo maisena	12 unidades (60,00 gramas)
	Milho verde	1/2 de porção (65,00 gramas)
	Pão Francês	1/2 pão francês (25,00 g)
Frutas e hortaliças	Banana	1 unidade (86,00 gramas)
	Beterraba ralada	30,00 gramas
	Extrato de tomate	6 colheres de sopa
	Cebola	30,00 gramas
	Alho	15,00 gramas
Carnes e ovos	Frango (sossami)	66,50 gramas (aproximadamente 62,50 kcal - 1/2 Porção padrão RDC 359/03).
Leguminosas	Feijão	25,00 gramas (aproximadamente 1/2 de porção)
Leite e Derivados	Leite Saborizado	200,00 ml (2 colheres de sopa e 1/2 da mistura em pó para 200,00 ml)
	Iogurte	1 unidade (200 ml - Porção padrão - RDC 359/03)
Óleos e gorduras	Margarina	1/2 colher de sopa (5 gramas)
	Óleo de soja	1 colher de sopa e 3/4 (21,00 gramas - Aproximadamente 190 kcal)

Avenida Dom Pedro I, nº 970, Jardim Petraglia – CEP: 14409-170

Telefone: 3722-6705 – e-mail: merenda_educacao@franca.sp.gov.br



FRANCA
GOVERNO MUNICIPAL

COMPARTILHAR E AVANÇAR

PREFEITURA DE FRANCA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Divisão de Alimentação Escolar

Composição Nutricional do Cardápio (Faixa Etária de 16 - 18 anos - Refeição Principal: Frango com cenoura, arroz com milho, feijão, salada de beterraba e banana)

Dia	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Carboidratos (g)	Lipídios (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
Terça-feira											
Cafê da manhã	Pão Francês:144,00	4,80	28,00	1,40	1,40	-	-	16,00	25,00	16,80	0,80
	Margarina: 72,00	-	-	8,00	-	45,00	-	3,00	0,50	0,04	-
	Leite (malte + ovos): 114,70	5,30	20,00	1,50	12,00	360,00	27,00	777,0	26,00	8,40	0,60
	Sub-Total: 330,70	10,10	48,00	10,90	13,40	405,00	27,00	796,00	51,50	25,24	1,40
Almoço	Frango (sassami): 66,50	15,50	-	0,50	-	1,33	-	4,65	20,61	0,26	0,46
	Extrato de tomate: 31,20	-	7,80	-	1,80	149,40	13,20	26,10	26,10	1,89	0,36
	Arroz: 348,00	7,00	80,00	-	1,80	-	-	4,00	30,00	0,70	1,20
	Milho: 40,80	1,00	7,40	0,80	2,20	31,20	11,04	1,30	13,00	2,38	0,32
	Feijão Carioca: 83,90	5,00	15,41	0,25	6,62	-	-	25,79	52,50	1,62	0,71
	Cebola para tempero: 5,58	0,17	0,89	0,01	0,22	-	0,47	1,40	1,20	0,02	0,02
	Alho: 6,25	0,35	1,19	0,01	0,21	-	-	0,70	1,05	0,04	0,04
	Beterraba: 31,74	1,14	6,66	0,06	2,04	-	1,86	10,80	14,40	0,18	0,30
	Óleo de soja para cocção: 189,00	-	-	21,00	-	-	-	-	-	-	-
	Banana: 190,34	2,38	44,80	0,18	3,44	55,00	37,20	13,76	44,72	0,68	0,18
Sub-Total: 993,31	32,54	164,15	22,81	18,32	236,93	63,77	88,50	203,58	7,77	3,59	
Lanche da Tarde	Biscoito (Maisena): 264,00	4,00	48,00	6,40	-	-	3,72	32,40	22,22	1,08	0,60
	Iogurte: 118,70	3,60	20,00	2,70	0,40	-	-	314,00	24,00	-	1,10
	Sub-Total: 382,70	7,60	68,00	9,10	0,40	-	3,72	346,40	46,22	1,08	1,70
Total	1706,71	50,24	280,15	42,81	32,12	641,93	94,49	1230,90	301,30	34,09	6,69
Adequação	> 6,71kcal	> 0,24 g	> 3,85 g	> 0,31 g	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	<0,31
	> 0,39% (A)	> 0,48% (A)	>1,39% (A)	> 0,73% (A)							4,43%(A)

A): Adequado; > Acima; <Abaixo;



FRANCA
GOVERNO MUNICIPAL

COMPARTILHAR E AVANÇAR

PREFEITURA DE FRANCA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Divisão de Alimentação Escolar

Porções de Referência

Grupo Alimentar	Alimento	Porção
Cereais	Arroz	100,00 gramas (produto cru - 2 Porção padrão RDC 359/03)
	Biscoito tipo maisena	12 unidades (60,00 gramas)
	Milho verde	1/2 de porção (65,00 gramas)
	Pão	1 pão francês (50,00 g)
Frutas e hortaliças	Banana	2 unidade (172,00 gramas)
	Beterraba ralada	60,00 gramas
	Extrato de tomate	6 colheres de sopa
	Cebola	30,00 gramas
	Alho	15,00 gramas
Carnes e ovos	Frango (sossami)	66,50 gramas (aproximadamente 62,50 kcal - 1/2 Porção padrão RDC 359/03).
Leguminosas	Feijão	25,00 gramas (produto cru - 1/2 Porção padrão - RDC 359/03)
Leite e Derivados	Leite Saborizado	200,00 ml (2 colheres de sopa e 1/2 da mistura em pó para 200,00 ml)
	Iogurte	1 unidade (200,00 ml - Porção padrão - RDC 359/03)
Óleos e gorduras	Margarina	1 colher de sopa (10 gramas)
	Óleo de soja	1 colher de sopa e 3/4 (21,00 ml- Aproximadamente 190,00 kcal)

Avenida Dom Pedro I, nº 970, Jardim Petraglia – CEP: 14409-170

Telefone: 3722-6705 – e-mail: merenda_educacao@franca.sp.gov.br



FRANCA
GOVERNO MUNICIPAL

COMPARTILHAR E AVANÇAR

PREFEITURA DE FRANCA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Divisão de Alimentação Escolar

Composição Nutricional do Cardápio (Faixa Etária de 6-10 anos - Refeição Principal: Carne em cubos com mandioca refogada, Arroz com Brócolis, Feijão Carioca, salada de alface e tomate e maça)

Dia	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Carboidratos (g)	Lipídios (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
Quarta-feira											
Cafê da manhã	Biscoito (Maisena): 132,00	2,00	24,00	3,20	-	-	1,86	16,20	11,10	0,54	0,30
	Leite (Caramelo): 112,50	5,20	20,00	1,30	12,00	360,00	27,00	795,00	26,00	8,40	0,60
	Sub-Total : 244,50	7,20	44,00	4,50	12,00	360,00	28,86	811,20	37,10	8,94	0,90
Almoço	Carne em cubos: 63,65	10,85	-	2,25	-	-	-	1,65	13,50	0,90	4,05
	Mandioca refogada: 18,82	0,09	4,51	0,04	0,24	-	1,66	2,85	4,05	0,01	0,03
	Arroz:174,00	3,50	40,00	-	0,90	-	-	2,00	15,00	0,35	0,60
	Brócolis: 9,15	0,63	1,32	0,15	1,02	-	12,60	15,30	4,50	0,18	0,15
	Feijão Carioca: 83,90	5,00	15,41	0,25	6,62	-	-	25,79	52,50	1,62	0,71
	Alface:2,76	0,26	0,34	0,04	0,36	46,80	3,12	7,60	2,20	0,08	0,06
	Tomate: 10,64	0,36	2,30	-	10,30	-	5,76	3,15	4,95	0,13	0,09
	Cebola para tempero: 5,58	0,17	0,89	0,01	0,22	-	0,47	1,40	1,20	0,02	0,02
	Alho: 6,25	0,35	1,19	0,01	0,21	-	-	0,70	1,05	0,04	0,04
	Óleo de soja para cocção: 135,00	-	-	15,00	-	-	-	-	-	-	-
	Maçã: 69,00	0,20	16,60	0,20	2,00	-	1,50	3,00	5,00	0,10	-
	Sub-Total: 578,75	21,41	82,56	17,95	21,87	46,80	25,11	63,44	103,95	3,43	5,75
Lanche da Tarde	Biscoito (Rosquinha): 129,80	1,80	23,00	3,40	0,90	-	1,86	16,20	11,11	0,54	0,30
	Suco (Uva Integral): 128,00	-	32,00	-	-	-	22,00	1,80	1,40	0,20	0,20
	Sub-Total : 257,80	1,80	55,00	3,40	0,90	-	23,86	18,00	12,51	0,74	0,50
Total			181,56	25,85	34,77	406,80	77,83	892,64	153,56	13,11	7,15
Adequação	> 1081,05 kcal	<0,79 g	> 19,06 g	> 0,85 g	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)
	> 8,10% (A)	< 2,53% (A)	>11,72% (A)	> 3,40% (A)							

(A): Adequado; >: Acima; <: Abaixo;



FRANCA
GOVERNO MUNICIPAL

COMPARTILHAR E AVANÇAR

PREFEITURA DE FRANCA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Divisão de Alimentação Escolar

Porções de Referência

Grupo Alimentar	Alimento	Porção
Cereais	Arroz	50,00 gramas (produto cru - 1 Porção padrão - RDC 359/03)
	Biscoito tipo maisena	6 unidades (30,00 gramas)
	Biscoito Tipo Rosquinha	5 unidades (30,00 gramas)
	Mandioca	15,00 gramas
Frutas e hortaliças	Alface	20,00 gramas
	Brócolis	30,00 gramas
	Cebola	10,00 gramas
	Alho	5,00 gramas
	Maçã	1 unidade (100,00 gramas)
	Suco (Uva Integral)	1 unidade (200,00 ml)
	Tomate	45,00 gramas
Carnes e ovos	Carne em cubos	50,00 gramas (aproximadamente 62,50 kcal - 1/2 Porção padrão - RDC 359/03)
Leguminosas	Feijão	25,00 gramas (produto cru - 1/2 Porção padrão - RDC 359/03)
Leite e Derivados	Leite Saborizado	200,00 ml (2 colheres de sopa e 1/2 da mistura em pó para 200,00 ml)
	Suco (Uva Integral)	1 unidade (200,00 ml)
Óleos e gorduras	Óleo de soja	1 colher de sopa e 1/4 (15,00 ml - aproximadamente 100,00 kcal)

Obs: Substituição da maçã por tangerina a partir da terceira semana de abril em quantidades equivalentes.

Avenida Dom Pedro I, nº 970, Jardim Petraglia – CEP: 14409-170

Telefone: 3722-6705 – e-mail: merenda_educacao@franca.sp.gov.br



FRANCA
GOVERNO MUNICIPAL
COMPARTILHAR E AVANÇAR

PREFEITURA DE FRANCA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Divisão de Alimentação Escolar

Composição Nutricional do Cardápio (Faixa Etária de 11-15 anos - Refeição Principal: Carne em cubos com mandioca refogada, Arroz com Brócolis, Feijão Carioca, salada de alface e tomate e maçã)

Dia	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Carboidratos (g)	Lipídios (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
Quarta-feira											
Cafê da manhã	Biscoito (Maisena): 132,00	2,00	24,00	3,20	-	-	1,86	16,20	11,10	0,54	0,30
	Leite (Caramelo): 112,50	5,20	20,00	1,30	12,00	360,00	27,00	795,00	26,00	8,40	0,60
	Sub-Total : 244,50	7,20	44,00	4,50	12,00	360,00	28,86	811,20	37,10	8,94	0,90
Almoço	Carne em cubos: 127,30	21,70	-	4,50	-	-	-	3,30	27,00	1,80	8,10
	Mandioca refogada: 37,65	0,18	9,03	0,09	0,48	-	3,33	5,70	8,10	0,03	0,06
	Arroz: 348,00	7,00	80,00	-	1,80	-	-	4,00	30,00	0,70	1,20
	Brócolis: 18,30	1,26	2,64	0,30	2,04	-	25,20	30,60	9,00	0,36	0,30
	Feijão Carioca: 100,70	6,00	18,50	0,30	7,95	-	-	30,95	63,00	1,95	0,85
	Alface:2,76	0,26	0,34	0,04	0,36	46,80	3,12	7,60	2,20	0,08	0,06
	Tomate: 10,64	0,36	2,30	-	10,30	-	5,76	3,15	4,95	0,13	0,09
	Cebola para tempero: 5,58	0,17	0,89	0,01	0,22	-	0,47	1,40	1,20	0,02	0,02
	Alho: 6,25	0,35	1,19	0,01	0,21	-	-	0,70	1,05	0,04	0,04
	Óleo de soja para cocção: 216,00	-	-	24,00	-	-	-	-	-	-	-
	Maçã: 69,00	0,20	16,60	0,20	2,00	-	1,50	3,00	5,00	0,10	-
Sub-Total: 942,18	37,48	131,49	29,45	25,36	46,80	39,38	90,40	151,50	5,21	10,72	
Lanche da Tarde	Biscoito (Rosquinha): 194,70	2,70	34,50	5,10	1,35	-	2,79	24,30	16,66	0,81	0,45
	Suco (Uva Integral): 128,00	-	32,00	-	-	-	22,00	1,80	1,40	0,20	0,20
	Sub-Total : 322,70	2,70	66,50	5,10	1,35	-	24,79	26,10	18,06	1,01	0,65
Total	1509,38	47,38	241,99	39,05	38,71	406,80	93,03	927,70	206,66	15,16	12,27
Adequação	> 9,38 kcal	>0,48 g	< 1,81g	> 1,55 g	(A)	(A)	(A)	(A)	<15,34	(A)	(A)
	> 0,62% (A)	>1,02% (A)	<0,74% (A)	> 4,13% (A)					<6,91%(A)		

(A): Adequado; >: Acima; <:Abaixo;



FRANCA
GOVERNO MUNICIPAL

COMPARTILHAR E AVANÇAR

PREFEITURA DE FRANCA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Divisão de Alimentação Escolar

Porções de Referência

Grupo Alimentar	Alimento	Porção
Cereais	Arroz	100,00 gramas (produto cru - 2 Porções padrão - RDC 359/03)
	Biscoito tipo maisena	6 unidades (30,00 gramas)
	Biscoito Tipo Rosquinha	7,5 unidades (45,00 gramas)
	Mandioca	30,00 gramas
Frutas e hortaliças	Alface	20,00 gramas
	Brócolis	60,00 gramas
	Cebola	10,00 gramas
	Alho	5,00 gramas
	Maçã	1 unidade (100,00 gramas)
	Suco (Uva Integral)	1 unidade (200,00 ml)
Carnes e ovos	Tomate	45,00 gramas
	Carne em cubos	100,00 gramas (aproximadamente 125,00 kcal - 1 Porção padrão - RDC 359/03)
Leguminosas	Feijão	30,00 gramas (produto cru - 1/2 Porção padrão - RDC 359/03)
Leite e Derivados	Leite Saborizado	200,00 ml (2 colheres de sopa e 1/2 da mistura em pó para 200,00 ml)
Óleos e gorduras	Óleo de soja	2 colheres de sopa (24,00 ml - aproximadamente 200,00 kcal)

Obs: Substituição da maçã por tangerina a partir da terceira semana de abril em quantidades equivalentes.

Avenida Dom Pedro I, nº 970, Jardim Petraglia – CEP: 14409-170

Telefone: 3722-6705 – e-mail: merenda_educacao@franca.sp.gov.br



FRANCA
GOVERNO MUNICIPAL

COMPARTILHAR E AVANÇAR

PREFEITURA DE FRANCA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Divisão de Alimentação Escolar

Composição Nutricional do Cardápio (Faixa Etária de 16-18 anos - Refeição Principal: Carne em cubos com mandioca refogada, Arroz com Brócolis, Feijão Carioca, salada alface e tomate e maçã)

Dia	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Carboidratos (g)	Lipídios (g)	Fibras (g)	Vitaminas			Minerais		
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
Quarta-feira											
Cafê da manhã	Biscoito (Maisena): 264,00	4,00	48,00	6,40	-	-	3,72	32,40	22,20	1,08	0,60
	Leite (Caramelo): 112,50	5,20	20,00	1,30	12,00	360,00	27,00	795,00	26,00	8,40	0,60
	Sub-Total : 376,50	9,20	68,00	7,70	12,00	360,00	30,72	827,40	48,20	9,48	1,20
Almoço	Carne em cubos: 127,30	21,70	-	4,50	-	-	-	3,30	27,00	1,80	8,10
	Mandioca refogada: 75,30	0,36	18,06	0,18	0,96	-	6,66	11,40	16,20	0,06	0,12
	Arroz: 348,00	7,00	80,00	-	1,80	-	-	4,00	30,00	0,70	1,20
	Brócolis: 27,45	1,89	3,96	0,45	3,06	-	37,80	45,90	13,50	0,54	0,45
	Feijão Carioca: 100,70	6,00	18,50	0,30	7,95	-	-	30,95	63,00	1,95	0,85
	Alface:2,76	0,26	0,34	0,04	0,36	46,80	3,12	7,60	2,20	0,08	0,06
	Tomate: 10,64	0,36	2,30	-	10,30	-	5,76	3,15	4,95	0,13	0,09
	Cebola para tempero: 5,58	0,17	0,89	0,01	0,22	-	0,47	1,40	1,20	0,02	0,02
	Alho: 6,25	0,35	1,19	0,01	0,21	-	-	0,70	1,05	0,04	0,04
	Óleo de soja para cocção: 216,0	-	-	24,00	-	-	-	-	-	-	-
	Maçã: 69,00	0,20	16,60	0,20	2,00	-	1,50	3,00	5,00	0,10	-
	Sub-Total: 988,98	38,29	141,84	29,69	26,86	46,80	55,31	111,40	164,10	5,42	10,93
Lanche da Tarde	Biscoito (Rosquinha): 194,70	2,70	34,50	5,10	1,35	-	2,79	24,30	16,66	0,81	0,45
	Suco (Uva Integral): 128,00	-	32,00	-	-	-	22,00	1,80	1,40	0,20	0,20
	Sub-Total : 322,70	2,70	66,50	5,10	1,35	-	24,79	26,10	18,06	1,01	0,65
Total	1688,18	50,19	276,34	42,49	40,21	406,80	110,82	964,90	230,36	15,91	12,78
Adequação	<11,82 kcal	> 0,19 g	>0,04 g	<0,01 g	(A)	(A)	(A)	(A)	<40,64	(A)	(A)
	<0,690% (A)	>0,38% (A)	>0,01% (A)	<0,02% (A)					<15,00%(A)		

(A): Adequado; >: Acima; <:Abaixo;



FRANCA
GOVERNO MUNICIPAL

COMPARTILHAR E AVANÇAR

PREFEITURA DE FRANCA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Divisão de Alimentação Escolar

Porções de Referência

Grupo Alimentar	Alimento	Porção
Cereais	Arroz	100,00 gramas (produto cru - 2 Porções padrão - RDC 359/03)
	Biscoito tipo maisena	12 unidades (60 gramas)
	Biscoito Tipo Rosquinha	7,5 unidades (45 gramas)
	Mandioca	60 gramas
Frutas e hortaliças	Alface	20,00 gramas
	Brócolis	90,00 gramas
	Cebola	10,00 gramas
	Alho	5,00 gramas
	Maçã	1 unidade (100,00 gramas)
	Suco (Uva Integral)	1 unidade (200,00 ml)
	Tomate	45,00 gramas
Carnes e ovos	Carne em cubos	100,00 gramas (aproximadamente 125,00 kcal - 1 Porção padrão - RDC 359/03)
Leguminosas	Feijão	30,00 gramas (produto cru - 1/2 Porção padrão - RDC 359/03)
Leite e Derivados	Leite Saborizado	200,00 ml (2 colheres de sopa e 1/2 da mistura em pó para 200,00 ml)
	Suco (Uva Integral)	1 unidade (200,00 ml)
Óleos e gorduras	Óleo de soja	2 colher de sopa (24,00 ml - Aproximadamente 200,00 kcal)

Obs: Substituição da maçã por tangerina a partir da terceira semana de abril em quantidades equivalentes.

Avenida Dom Pedro I, nº 970, Jardim Petraglia – CEP: 14409-170

Telefone: 3722-6705 – e-mail: merenda_educacao@franca.sp.gov.br



FRANCA
GOVERNO MUNICIPAL

COMPARTILHAR E AVANÇAR

PREFEITURA DE FRANCA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Divisão de Alimentação Escolar

Composição Nutricional do Cardápio (Faixa Etária de 6-10 anos - Refeição Principal: Frango com cenoura, Arroz, Feijão Carioca, Purê de batata, Salada de chicória e banana)

Dia	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Carboidratos (g)	Lipídios (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
Quinta-feira											
Cafê da manhã	Biscoito (Cream craker): 128,10	2,60	22,00	3,30	0,80	-	-	6,00	12,00	0,66	0,33
	Leite (Granulado): 126,30	4,70	19,00	3,50	12,00	360,00	27,00	745,00	26,00	8,40	4,20
	Sub-Total: 254,40	7,30	41,00	6,80	12,80	360,00	27,00	751,00	38,00	9,06	4,53
Almoço	Frango (sassami): 66,50	15,50	-	0,50	-	1,33	-	4,65	20,61	0,26	0,46
	Cenoura em cubos :9,54	0,24	2,01	0,06	0,80	183,60	-	7,80	3,30	0,03	0,06
	Arroz:174,00	3,50	40,00	-	0,90	-	-	2,00	15,00	0,35	0,60
	Feijão Carioca: 67,12	4,00	12,33	0,20	5,30	-	-	20,63	42,00	1,30	0,57
	Purê de batata: 66,40	1,60	15,00	-	1,60	-	-	-	-	-	-
	Chicória: 3,38	0,22	0,58	0,02	0,44	-	1,30	9,00	2,80	0,10	0,02
	Cebola para tempero: 5,58	0,17	0,89	0,01	0,22	-	0,47	1,40	1,20	0,02	0,02
	Alho: 6,25	0,35	1,19	0,01	0,21	-	-	0,70	1,05	0,04	0,04
	Óleo de soja para cocção: 135,00	-	-	15,00	-	-	-	-	-	-	-
	Banana: 95,17	1,19	22,40	0,09	1,72	27,50	18,60	6,88	22,36	0,34	0,09
	Sub-Total: 628,94	26,77	94,40	15,89	11,19	212,43	20,37	53,06	108,32	2,44	1,86
Lanche da Tarde	Barra de Frutas: 77,00	0,70	15,00	1,60	0,60	-	-	-	-	-	-
	Iogurte: 118,70	3,60	20,00	2,70	0,40	-	-	314,00	24,00	-	1,10
	Sub-Total: 195,70	4,30	35,00	4,30	1,00	-	-	314,00	24,00	-	1,10
Total	1079,04	38,37	170,40	26,99	24,99	572,43	47,37	1118,06	170,32	11,50	7,49
Adequação	> 79,04 kcal	> 7,17 g	> 7,90 g	> 1,99 g	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)
	> 7,90% (A)	>22,98% (A)	>4,86% (A)	> 7,96% (A)							

(A): Adequado; >: Acima; <:Abaixo;



FRANCA
GOVERNO MUNICIPAL

COMPARTILHAR E AVANÇAR

PREFEITURA DE FRANCA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Divisão de Alimentação Escolar

Porções de Referência

Grupo Alimentar	Alimento	Porção
Cereais	Arroz	50,00 gramas (produto cru - 1 Porção padrão - RDC 359/03)
	Purê de batata	4 colheres de sopa (20,00 gramas - Porção indicada pelo fabricante)
	Biscoito tipo Cream craker	6 unidades (30,00 gramas)
	Barra de cereais	1 unidade
Frutas e hortaliças	Banana	1 unidade (86,00 gramas)
	Cebola	10,00 gramas
	Chicória	20,00 gramas
	Alho	5,00 gramas
Carnes e ovos	Frango (sassami)	66,50 gramas (aproximadamente 62,50 kcal - 1/2 Porção padrão - RDC 359/03).
Leguminosas	Feijão	20,00 gramas (produto cru - 1/3 Porção padrão - RDC 359/03)
Leite e Derivados	Leite Saborizado	200,00 ml (2 colheres de sopa e 1/2 da mistura em pó para 200,00 ml)
	Iogurte	1 unidade (200,00 ml - Porção padrão RDC 359/03)
Óleos e gorduras	Óleo de soja	1 colher de sopa e 1/4 (15,00 ml - Aproximadamente 150,00 kcal)

Obs: Substituição da banana por maçã a partir da terceira semana de abril em quantidades equivalentes.

Avenida Dom Pedro I, nº 970, Jardim Petraglia – CEP: 14409-170

Telefone: 3722-6705 – e-mail: merenda_educacao@franca.sp.gov.br



FRANCA
GOVERNO MUNICIPAL

COMPARTILHAR E AVANÇAR

PREFEITURA DE FRANCA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Divisão de Alimentação Escolar

Composição Nutricional do Cardápio (Faixa Etária de 11-15 anos - Refeição Principal: Frango com cenoura, Arroz, Feijão Carioca, Purê de batata, Salada de chicória e banana)

Dia	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Carboidratos (g)	Lipídios (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
Quinta-feira											
Cafê da manha	Biscoito (C. craker): 256,20	5,20	44,00	6,60	1,60	-	-	12,00	24,00	1,32	0,66
	Leite (Granulado): 126,30	4,70	19,00	3,50	12,00	360,00	27,00	745,00	26,00	8,40	4,20
	Sub-Total: 382,50	9,90	63,00	10,10	13,60	360,00	27,00	757,00	50,00	9,72	4,86
Almoço	Frango (sassami): 66,50	15,50	-	0,50	-	1,33	-	4,65	20,61	0,26	0,46
	Cenoura em cubos :9,54	0,24	2,01	0,06	0,80	183,60	-	7,80	3,30	0,03	0,06
	Arroz: 348,00	7,00	80,00	-	1,80	-	-	4,00	30,00	0,70	1,20
	Feijão Carioca: 100,70	6,00	18,50	0,30	7,95	-	-	30,95	63,00	1,95	0,85
	Purê de batata: 99,60	2,40	22,50	-	2,40	-	-	-	-	-	-
	Chicória: 3,38	0,22	0,58	0,02	0,44	-	1,30	9,00	2,80	0,10	0,02
	Cebola para tempero: 5,58	0,17	0,89	0,01	0,22	-	0,47	1,40	1,20	0,02	0,02
	Alho: 6,25	0,35	1,19	0,01	0,21	-	-	0,70	1,05	0,04	0,04
	Óleo de soja para cocção: 216,00	-	-	24,00	-	-	-	-	-	-	-
	Banana: 95,17	1,19	22,40	0,09	1,72	27,50	18,60	6,88	22,36	0,34	0,09
	Sub-Total: 950,72	33,87	148,07	24,99	15,54	212,43	20,37	65,38	144,32	3,44	2,74
Lanche da Tarde	Barra de Frutas: 77,00	0,70	15,00	1,60	0,60	-	-	-	-	-	-
	Iogurte: 118,70	3,60	20,00	2,70	0,40	-	-	314,00	24,00	-	1,10
	Sub-Total: 195,70	4,30	35,00	4,30	1,00	-	-	314,00	24,00	-	1,10
Total	1528,92	47,27	246,07	39,39	30,14	572,43	47,37	1136,38	218,32	13,16	8,70
Adequação	> 28,92 kcal	> 0,37 g	> 2,27 g	> 1,89 g	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)
	> 1,93% (A)	>0,79% (A)	>0,93% (A)	> 5,04% (A)							

(A): Adequado; >: Acima; <:Abaixo;

Avenida Dom Pedro I, nº 970, Jardim Petraglia – CEP: 14409-170

Telefone: 3722-6705 – e-mail: merenda_educacao@franca.sp.gov.br



FRANCA
GOVERNO MUNICIPAL

COMPARTILHAR E AVANÇAR

PREFEITURA DE FRANCA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Divisão de Alimentação Escolar

Porções de Referência

Grupo Alimentar	Alimento	Porção
Cereais	Arroz	100,00 gramas (produto cru - 2 Porções padrão - RDC 359/03)
	Purê de batata	6 colheres de sopa (30,00 gramas - 1 Porção e 1/2 - Indicação do fabricante)
	Biscoito tipo Cream craker	12 unidades (60 gramas)
	Barra de cereais	1 unidade
Frutas e hortaliças	Banana	1 unidade (86,00 gramas)
	Cebola	10,00 gramas
	Chicória	20,00 gramas
	Alho	5,00 gramas
Carnes e ovos	Frango (sassami)	66,50 gramas (aproximadamente 62,50 kcal - 1/2 Porção padrão - RDC 359/03).
Leguminosas	Feijão	30,00 gramas (produto cru - 1/2 Porção padrão - RDC 359/03)
Leite e Derivados	Leite Saborizado	200,00 ml (2 colheres de sopa e 1/2 da mistura em pó para 200,00 ml)
	Iogurte	1 unidade (200,00 ml - Porção padrão - RDC 359/03)
Óleos e gorduras	Óleo de soja	2 colheres de sopa (24,00 ml - Aproximadamente 200 kcal)

Obs: Substituição da banana por maçã a partir da terceira semana de abril em quantidades equivalentes.

Avenida Dom Pedro I, nº 970, Jardim Petraglia – CEP: 14409-170

Telefone: 3722-6705 – e-mail: merenda_educacao@franca.sp.gov.br



FRANCA
GOVERNO MUNICIPAL

COMPARTILHAR E AVANÇAR

PREFEITURA DE FRANCA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Divisão de Alimentação Escolar

Composição Nutricional do Cardápio (Faixa Etária de 16-18 anos - Refeição Principal: Frango com cenoura, Arroz, Feijão Carioca, Purê de batata, Salada de chicória e banana)

Dia	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Carboidratos (g)	Lipídios (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
Quinta-feira											
Cafê da manhã	Biscoito (C. craker): 256,20	5,20	44,00	6,60	1,60	-	-	12,00	24,00	1,32	0,66
	Leite (Granulado): 126,30	4,70	19,00	3,50	12,00	360,00	27,00	745,00	26,00	8,40	4,20
	Sub-Total: 382,50	9,90	63,00	10,10	13,60	360,00	27,00	757,00	50,00	9,72	4,86
Almoço	Frango (sassami): 66,50	15,50	-	0,50	-	1,33	-	4,65	20,61	0,26	0,46
	Cenoura em cubos :9,54	0,24	2,01	0,06	0,80	183,60	-	7,80	3,30	0,03	0,06
	Arroz: 348,00	7,00	80,00	-	1,80	-	-	4,00	30,00	0,70	1,20
	Feijão Carioca: 100,70	6,00	18,50	0,30	7,95	-	-	30,95	63,00	1,95	0,85
	Purê de batata: 132,80	3,20	30,00	-	3,20	-	-	-	-	-	-
	Chicória: 6,76	0,44	1,16	0,04	0,88	-	2,60	18,00	5,60	0,20	0,04
	Cebola para tempero: 5,58	0,17	0,89	0,01	0,22	-	0,47	1,40	1,20	0,02	0,02
	Alho: 6,25	0,35	1,19	0,01	0,21	-	-	0,70	1,05	0,04	0,04
	Óleo de soja para cocção: 243,00	-	-	27,00	-	-	-	-	-	-	-
	Banana: 190,34	2,38	44,80	0,18	3,44	55,00	37,20	13,76	44,72	0,68	0,18
	Sub-Total: 1109,47	35,28	178,55	28,10	18,50	239,93	40,27	81,26	169,48	3,88	2,85
Lanche da Tarde	Barra de Frutas: 77,00	0,70	15,00	1,60	0,60	-	-	-	-	-	-
	Iogurte: 118,70	3,60	20,00	2,70	0,40	-	-	314,00	24,00	-	1,10
	Sub-Total: 195,70	4,30	35,00	4,30	1,00	-	-	314,00	24,00	-	1,10
Total	1687,67	49,48	276,55	42,50	33,10	599,93	67,27	1152,26	243,48	13,60	8,81
Adequação	<12,33 kcal	<0,52 g	>0,25 g	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)
	< 0,72% (A)	<1,04% (A)	>0,09% (A)								

(A): Adequado; >: Acima; <:Abaixo;



FRANCA
GOVERNO MUNICIPAL

COMPARTILHAR E AVANÇAR

PREFEITURA DE FRANCA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Divisão de Alimentação Escolar

Porções de Referência

Grupo Alimentar	Alimento	Porção
Cereais	Arroz	100,00 gramas (produto cru - 1 Porção padrão - RDC 359/03)
	Purê de batata	8 colheres de sopa (30,00 gramas - 2 Porções - Indicação do fabricante)
	Biscoito tipo Cream craker	12 unidades (60,00 gramas)
	Barra de cereais	1 unidade
Frutas e hortaliças	Banana	2 unidade (172,00 gramas)
	Cebola	10,00 gramas
	Chicória	40,00 gramas
	Alho	5,00 gramas
Carnes e ovos	Frango (sassami)	66,50 gramas (aproximadamente 62,50 kcal - 1/2 Porção padrão - RDC 359/03).
Leguminosas	Feijão	30,00 gramas (produto cru - 1/2 Porção padrão - RDC 359/03)
Leite e Derivados	Leite Saborizado	200,00 ml (2 colheres de sopa e 1/2 da mistura em pó para 200,00 ml)
	Iogurte	1 unidade (200,00 ml - Porção padrão - RDC 359/03)
Óleos e gorduras	Óleo de soja	2 colheres de sopa e 1/4 (27,00 ml - Aproximadamente 225 kcal)

Obs: Substituição da banana por maçã a partir da terceira semana de abril em quantidades equivalentes.

Avenida Dom Pedro I, nº 970, Jardim Petraglia – CEP: 14409-170

Telefone: 3722-6705 – e-mail: merenda_educacao@franca.sp.gov.br



FRANCA
GOVERNO MUNICIPAL
COMPARTILHAR E AVANÇAR

PREFEITURA DE FRANCA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Divisão de Alimentação Escolar

Composição Nutricional do Cardápio (Faixa Etária de 6 - 10 anos - Refeição principal: Galinhada, feijão e salada de couve)

Dia	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Carboidratos (g)	Lipídios (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
Sextas-feiras											
Cafê da manhã	Biscoito (Rosquinha): 129,80	1,80	23,00	3,40	0,90	-	1,86	16,20	11,11	0,54	0,30
	Leite (Caramelo): 112,50	5,20	20,00	1,30	12,00	360,00	27,00	795,00	26,00	8,40	0,60
	Sub-Total: 242,30	7,00	43,00	4,70	12,90	360,0	28,86	811,20	37,11	8,94	0,90
Almoço	Arroz:174,00	3,50	40,00	-	0,90	-	-	2,00	15,00	0,35	0,60
	Cenoura em cubos :9,54	0,24	2,01	0,06	0,80	183,60	-	7,80	3,30	0,03	0,06
	Frango desfiado: 66,50	15,50	-	0,50	-	1,33	-	4,65	20,61	0,26	0,46
	Milho: 20,40	0,50	3,70	0,40	1,10	15,60	5,52	0,65	6,50	1,19	0,16
	Ervilha: 16,80	1,00	3,20	-	1,00	2,92	-	7,15	7,47	0,45	0,29
	Feijão Carioca: 67,12	4,00	12,33	0,20	5,30	-	-	20,63	42,00	1,30	0,57
	Cebola para tempero: 5,58	0,17	0,89	0,01	0,22	-	0,47	1,40	1,20	0,02	0,02
	Alho: 6,25	0,35	1,19	0,01	0,21	-	-	0,70	1,05	0,04	0,04
	Couve: 6,66	0,58	0,86	0,10	0,62	99,20	19,30	26,20	5,20	0,10	0,08
	Óleo de soja para cocção: 135,00	-	-	15,00	-	-	-	-	-	-	-
Sub-Total: 507,85	25,84	64,18	16,28	10,15	302,65	25,29	71,18	102,33	3,74	2,28	
Lanche da Tarde	Biscoito (Rosquinha): 129,80	1,80	23,00	3,40	0,90	-	1,86	16,20	11,11	0,54	0,30
	Suco (Uva Integral): 128,0	-	32,00	-	-	-	22,00	1,80	1,40	0,2	0,20
	Sub-Total : 257,80	1,80	55,00	3,40	0,90	-	23,86	18,00	12,51	0,74	0,50
Total	1007,95	34,64	162,18	24,38	23,95	662,65	78,01	900,38	151,95	13,42	3,68
Adequação	>7,95 kcal	> 3,44 g	<0,32 g	< 0,62 g	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	<1,02
	> 0,79% (A)	>11,02% (A)	<0,61% (A)	< 2,48% (A)							21,708%(A)

(A): Adequado; >: Acima; <: Abaixo;



FRANCA
GOVERNO MUNICIPAL

COMPARTILHAR E AVANÇAR

PREFEITURA DE FRANCA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Divisão de Alimentação Escolar

Porções de Referência

Grupo Alimentar	Alimento	Porção
Cereais	Arroz	50,00 gramas (produto cru - Porção padrão RDC 359/03)
	Biscoito Tipo Rosquinha	5 unidades (30,00 gramas)
	Milho verde	1/4 de porção (32,50 gramas)
Frutas e hortaliças	Cenoura ralada	30,00 gramas
	Cebola	10,00 gramas
	Alho	5,00 gramas
	Couve manteiga	20,00 gramas
	Suco (Uva Integral)	1 unidade (200,00 ml)
Carnes e ovos	Frango (desfiado)	66,50 gramas (aproximadamente 62,5 0kcal - 1/2 Porção padrão RDC 359/03)
Leguminosas	Feijão	20,00 gramas (produto cru - 1/3 Porção padrão RDC 359/03)
	Ervilha	1/4 de porção (32,50 gramas)
Leite e Derivados	Leite Saborizado	200,00 ml (2 colheres de sopa e 1/2 da mistura em pó para 200,00 ml)
Óleos e gorduras	Óleo de soja	1 e 1/4 colheres de sopa (15,00 ml - Aproximadamente 125,00 kcal)

Avenida Dom Pedro I, nº 970, Jardim Petraglia – CEP: 14409-170

Telefone: 3722-6705 – e-mail: merenda_educacao@franca.sp.gov.br



FRANCA
GOVERNO MUNICIPAL
COMPARTILHAR E AVANÇAR

PREFEITURA DE FRANCA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Divisão de Alimentação Escolar

Composição Nutricional do Cardápio (Faixa Etária de 11 - 15 anos - Refeição Principal: Galinhada, feijão e salada de couve)

Dia	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Carboidratos (g)	Lipídios (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
Sexta-feira											
Cafê da manhã	Biscoito (Rosquinha): 193,44	2,70	34,50	5,10	1,35	-	2,77	24,30	16,66	0,81	0,45
	Leite (Caramelo): 112,50	5,20	20,00	1,30	12,00	360,00	27,00	795,00	26,00	8,40	0,60
	Sub-Total: 305,94	7,90	54,50	6,40	13,35	360,00	29,77	819,30	42,66	9,21	1,05
Almoço	Arroz: 261,00	5,25	60,00	-	1,35	-	-	3,00	22,50	0,52	0,90
	Cenoura em cubos: 19,08	0,48	4,02	0,12	1,60	367,20	-	15,60	6,60	0,06	0,12
	Frango desfiado: 66,50	15,50	-	0,50	-	1,33	-	4,65	20,61	0,26	0,46
	Milho: 40,80	1,00	7,40	0,80	2,20	31,20	11,04	1,30	13,00	2,38	0,32
	Ervilha: 33,60	2,00	6,40	-	2,00	5,84	-	14,30	14,94	0,90	0,58
	Feijão Carioca: 201,40	12,00	37,00	0,60	15,90	-	-	61,90	126,00	3,90	1,70
	Cebola para tempero: 16,74	0,51	2,67	0,03	0,66	-	1,41	4,20	3,60	0,06	0,06
	Alho: 18,75	1,05	3,57	0,03	0,63	-	-	2,10	3,15	0,12	0,12
	Couve: 6,66	0,58	0,86	0,10	0,62	99,20	19,30	26,20	5,20	0,10	0,08
	Óleo de soja para cocção: 216,00	-	-	24,00	-	-	-	-	-	-	-
Sub-Total: 880,53	38,37	121,92	26,18	24,96	504,77	31,75	133,25	215,60	8,30	4,34	
Lanche da Tarde	Biscoito (Rosquinha): 193,44	2,70	34,50	5,10	1,35	-	2,77	24,30	16,66	0,81	0,45
	Suco (Uva Integral): 128,00	-	32,00	-	-	-	22,00	1,80	1,40	0,20	0,20
	Sub-Total: 321,24	2,70	66,50	5,10	1,35	-	24,77	26,10	18,06	1,01	0,65
Total	1507,71	48,97	242,92	37,68	39,66	864,77	86,29	977,65	276,32	18,52	6,04
Adequação	>7,71kcal	> 2,07 g	< 0,88 g	> 0,18 g	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	<026
	> 0,51% (A)	>4,41% (A)	<0,36% (A)	> 0,48% (A)							<4,17%(A)

(A): Adequado; >: Acima; <:Abaixo;



FRANCA
GOVERNO MUNICIPAL

COMPARTILHAR E AVANÇAR

PREFEITURA DE FRANCA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Divisão de Alimentação Escolar

Porções de Referência

Cereais	Arroz	75,00 gramas (produto cru - 1 Porção padrão e 1/2 - RDC 359/03)
	Biscoito Tipo Rosquinha	7,5 unidades (45,00 gramas)
	Milho verde	1/2 de porção (65,00 gramas)
Frutas e hortaliças	Cenoura ralada	60,00 gramas
	Cebola	30,00 gramas
	Alho	15,00 gramas
	Couve manteiga	20,00 gramas
	Suco (Uva Integral)	1 unidade (200,00 ml)
Carnes e ovos	Frango (desfiado)	66,50 gramas (aproximadamente 62,50 kcal - 1/2 Porção padrão RDC 359/03)
Leguminosas	Feijão	60,00 gramas (produto cru - 1 Porção padrão RDC 359/03)
	Ervilha	1/2 de porção (65,00 gramas)
Leite e Derivados	Leite Saborizado	200,00 ml (2 colheres de sopa e 1/2 da mistura em pó para 200,00 ml)
Óleos e gorduras	Óleo de soja	2 colheres de sopa (24,00 ml - Aproximadamente 200,00 kcal)



FRANCA
GOVERNO MUNICIPAL

COMPARTILHAR E AVANÇAR

PREFEITURA DE FRANCA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Divisão de Alimentação Escolar

Composição Nutricional do Cardápio (Faixa Etária de 16 - 18 anos - Refeição Principal Galinhada e feijão)

Dia	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Carboidratos (g)	Lipídios (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
Sexta-feira											
Cafê da manhã	Biscoito (Rosquinha): 259,60	3,60	46,00	6,80	1,80	-	3,72	32,40	22,22	10,80	0,60
	Leite (Caramelo): 112,50	5,20	20,00	1,30	12,00	360,00	27,00	795,00	26,00	8,40	0,60
	Sub-Total: 372,10	8,80	66,00	8,10	13,80	360,00	30,72	827,40	48,22	19,20	1,20
Almoço	Arroz: 348,00	7,00	80,00	-	1,80	-	-	4,00	30,00	0,70	1,20
	Cenoura em Cubos: 28,62	0,72	6,03	0,18	2,40	550,80	-	23,20	9,90	0,09	0,18
	Frango desfiado: 66,50	15,50	-	0,50	-	1,33	-	4,65	20,61	0,26	0,46
	Milho: 40,80	1,00	7,40	0,80	2,20	31,20	11,04	1,30	13,00	2,38	0,32
	Ervilha: 33,60	2,00	6,40	-	2,00	5,84	-	14,30	14,94	0,90	0,58
	Feijão Carioca: 201,40	12,00	37,00	0,60	15,90	-	-	61,90	126,00	3,90	1,70
	Cebola para tempero: 16,74	0,51	2,67	0,03	0,66	-	1,41	4,20	3,60	0,06	0,06
	Alho: 18,75	1,05	3,57	0,03	0,63	-	-	2,10	3,15	0,12	0,12
	Couve: 6,66	0,58	0,86	0,10	0,62	99,20	19,30	26,20	5,20	0,10	0,08
	Óleo de soja para cocção: 216,00	-	-	24,00	-	-	-	-	-	-	-
	Sub-Total: 977,07	40,36	143,93	26,24	26,21	688,37	31,75	141,85	226,40	8,51	4,70
Lanche da Tarde	Biscoito (Rosquinha): 259,60	3,60	46,00	6,80	1,80	-	3,72	32,40	-	10,80	0,60
	Suco (Uva Integral): 128,00	-	32,00	-	-	-	22,00	1,80	1,40	0,20	0,20
	Sub-Total: 387,60	3,60	78,00	6,80	1,80	-	25,72	34,20	1,40	11,00	0,80
Total	1736,77	52,76	287,93	41,14	41,81	1048,37	88,19	969,25	276,02	38,71	6,70
Adequação	>36,77 kcal	> 2,76 g	> 11,63 g	< 1,36 g	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	<0,30
	> 2,16% (A)	>5,52% (A)	>4,21% (A)	< 3,20% (A)							<4,30%(A)

(A): Adequado; >: Acima; <:Abaixo;

Avenida Dom Pedro I, nº 970, Jardim Petraglia – CEP: 14409-170

Telefone: 3722-6705 – e-mail: merenda_educacao@franca.sp.gov.br



FRANCA
GOVERNO MUNICIPAL

COMPARTILHAR E AVANÇAR

PREFEITURA DE FRANCA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Divisão de Alimentação Escolar

Porções de Referência

Cereais	Arroz	100,00 gramas (produto cru - 1 e 1/2 Porção padrão RDC 359/03)
	Biscoito Tipo Rosquinha	10 unidades (60,00 gramas)
	Milho verde	1/2 de porção (65,00 gramas)
Frutas e hortaliças	Cenoura ralada	90,00 gramas
	Cebola	30,00 gramas
	Alho	15,00 gramas
	Couve manteiga	20,00 gramas
	Suco (Uva Integral)	1 unidade (200,00 ml)
Carnes e ovos	Frango (desfiado)	66,5 gramas (aproximadamente 62,5 kcal - 1/2 Porção padrão RDC 359/03)
Leguminosas	Feijão	60,00 gramas (produto cru - 1 Porção padrão RDC 359/03)
	Ervilha	1/2 de porção (65,00 gramas)
Leite e Derivados	Leite Saborizado	200,00 ml (2 colheres de sopa e 1/2 da mistura em pó para 200,00 ml)
Óleos e gorduras	Óleo de soja	2 colheres de sopa (aproximadamente 200,00 kcal)

Avenida Dom Pedro I, nº 970, Jardim Petraglia – CEP: 14409-170

Telefone: 3722-6705 – e-mail: merenda_educacao@franca.sp.gov.br



FRANCA
GOVERNO MUNICIPAL
COMPARTILHAR E AVANÇAR

PREFEITURA DE FRANCA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Divisão de Alimentação Escolar

Composição Nutricional do Cardápio (Faixa Etária de 6 - 10 anos - Refeição Principal: Nhoque ao molho de Frango, feijão e salada de couve)

Dia	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Carboidratos (g)	Lipídios (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
						Sextas-feiras					
Cafê da manhã	Biscoito (Rosquinha): 194,70	2,70	34,50	5,10	1,35	-	2,77	24,30	16,66	0,81	0,45
	Leite (Caramelo): 112,50	5,20	20,00	1,30	12,00	360,00	27,00	795,00	26,00	8,40	0,60
	Sub-Total: 307,20	7,90	54,50	6,40	13,35	360,00	29,77	819,30	42,66	9,21	1,05
	Nhoque: 90,30	4,30	11,75	2,90	1,90	-	5,52	3,15	129,60	0,75	3,48
	Extrato de tomate: 10,40	-	2,60	-	0,60	49,80	5,40	8,70	8,70	0,63	0,12
	Cenoura em ralada: 9,54	0,24	2,01	0,06	0,80	183,60	-	7,80	3,30	0,03	0,06
	Frango desfiado: 49,93	11,65	-	0,37	-	1,00	-	3,50	15,50	0,19	0,34
	Milho: 40,80	1,00	7,40	0,80	2,20	31,20	11,04	1,30	13,00	2,38	0,32
	Ervilha: 16,80	1,00	3,20	-	1,00	2,92	-	7,15	7,47	0,45	0,29
	Feijão Carioca: 67,12	4,00	12,33	0,20	5,30	-	-	20,63	42,00	1,30	0,57
	Cebola para tempero: 5,58	0,17	0,89	0,01	0,22	-	0,47	1,40	1,20	0,02	0,02
	Alho: 6,25	0,35	1,19	0,01	0,21	-	-	0,70	1,05	0,04	0,04
	Couve: 6,66	0,58	0,86	0,10	0,62	99,20	19,30	26,20	5,20	0,10	0,08
	Óleo de soja para cocção: 108,00	-	-	12,00	-	-	-	-	-	-	-
	Sub-Total: 411,38	23,29	42,23	16,54	12,85	367,72	41,73	80,53	227,02	5,89	5,32
Lanche da Tarde	Biscoito (Rosquinha): 193,44	2,70	34,50	5,10	1,35	-	2,77	24,30	16,66	0,81	0,45
	Suco (Uva Integral): 128,00	-	32,00	-	-	-	22,00	1,80	1,40	0,20	0,20
	Sub-Total: 321,44	2,70	66,50	5,10	1,35	-	24,77	26,10	18,06	1,01	0,65
Total	1040,02	33,89	163,23	28,04	27,55	727,72	96,27	925,93	287,74	16,11	7,02
Adequação	>40,02kcal	> 2,69 g	> 0,73 g	> 3,04 g	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)
	> 4,00% (A)	>8,62% (A)	> 0,61% (A)	>12,16% (A)							

(A): Adequado; >: Acima; <:Abaixo;

Avenida Dom Pedro I, nº 970, Jardim Petraglia – CEP: 14409-170

Telefone: 3722-6705 – e-mail: merenda_educacao@franca.sp.gov.br



FRANCA
GOVERNO MUNICIPAL

COMPARTILHAR E AVANÇAR

PREFEITURA DE FRANCA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Divisão de Alimentação Escolar

Porções de Referência

Grupo Alimentar	Alimento	Porção
Cereais	Nhoque	60,00 gramas
	Biscoito Tipo Rosquinha	7,5 unidades (45,00 gramas)
	Milho verde	1/2 de porção (65,00gramas)
Frutas e hortaliças	Cenoura ralada	30,00 gramas
	Extrato de tomate	2 colheres de sopa
	Cebola	10,00 gramas
	Alho	5,00 gramas
	Couve manteiga	20,00 gramas
	Suco (Uva Integral)	1 unidade (200,00 ml)
Carnes e ovos	Frango (desfiado)	50,00 gramas (aproximadamente 50,00 kcal - Aproximadamente 1/3 Porção padrão - RDC 359/03)
Leguminosas	Feijão	20,00 gramas (produto cru - 1/2 Porção padrão - RDC 359/03)
	Ervilha	1/4 de porção (32,50 gramas)
Leite e Derivados	Leite Saborizado	200,00 ml (2 colheres de sopa e 1/2 da mistura em pó para 200,00 ml)
Óleos e gorduras	Óleo de soja	1 colher de sopa (12,00 ml - aproximadamente 125,00 kcal)

***Obs:** Substituição do frango desfiado por carne moída em quantidades equivalentes para servir 1 segunda-feira no bimestre.



FRANCA
GOVERNO MUNICIPAL

COMPARTILHAR E AVANÇAR

PREFEITURA DE FRANCA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Divisão de Alimentação Escolar

Composição Nutricional do Cardápio (Faixa Etária de 11 - 15 anos - Refeição Principal: Nhoque ao molho de Frango, feijão e salada de couve)

Dia	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Carboidratos (g)	Lipídios (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
Sexta-feira											
Cafê da manhã	Biscoito (Rosquinha): 259,60	3,60	46,00	6,80	1,80	-	3,72	32,40	22,22	10,80	0,60
	Leite (Caramelo): 112,50	5,20	20,00	1,30	12,00	360,00	27,00	795,00	26,00	8,40	0,60
	Sub-Total: 372,10	8,80	66,00	8,10	13,80	360,00	30,72	827,40	48,22	19,20	1,20
	Nhoque: 180,06	8,60	23,50	5,80	3,80	-	11,04	6,30	259,20	1,50	6,96
	Extrato de tomate: 20,80	-	5,20	-	1,20	99,60	10,80	17,40	17,40	1,26	0,24
	Cenoura: 28,62	0,72	6,03	0,18	2,40	550,80	-	23,20	9,90	0,09	0,18
	Frango desfiado: 49,93	11,65	-	0,37	-	1,00	-	3,50	15,50	0,19	0,34
	Milho: 40,80	1,00	7,40	0,80	2,20	31,20	11,04	1,30	13,00	2,38	0,32
	Ervilha: 33,60	2,00	6,40	-	2,00	5,84	-	14,30	14,94	0,90	0,58
	Feijão Carioca: 201,40	12,00	37,00	0,60	15,90	-	-	61,90	126,00	3,90	1,70
	Cebola para tempero: 16,74	0,51	2,67	0,03	0,66	-	1,41	4,20	3,60	0,06	0,06
	Alho: 18,75	1,05	3,57	0,03	0,63	-	-	2,10	3,15	0,12	0,12
	Couve: 6,66	0,58	0,86	0,10	0,62	99,20	19,30	26,20	5,20	0,10	0,08
	Óleo de soja para cocção: 216,00	-	-	24,00	-	-	-	-	-	-	-
	Sub-Total: 813,36	38,11	92,63	31,91	29,41	787,64	53,59	160,40	467,89	10,50	10,58
Lanche da Tarde	Biscoito (Rosquinha): 259,60	3,60	46,00	6,80	1,80	-	3,72	32,40	-	10,80	0,60
	Suco (Uva Integral): 128,00	-	32,00	-	-	-	22,00	1,80	1,40	0,20	0,20
	Sub-Total: 387,60	3,60	78,00	6,80	1,80	-	25,72	34,20	1,40	11,00	0,80
Total	1573,06	50,51	236,63	46,81	45,01	1047,64	110,03	1022,00	517,51	40,70	12,58
Adequação	>73,06kcal	> 3,61g	< 7,17 g	> 9,31 g	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)
	>4,87% (A)	>7,70% (A)	< 2,94% (A)	>24,82% (A)							

Avenida Dom Pedro I, nº 970, Jardim Petraglia – CEP: 14409-170

Telefone: 3722-6705 – e-mail: merenda_educacao@franca.sp.gov.br



FRANCA
GOVERNO MUNICIPAL
COMPARTILHAR E AVANÇAR

PREFEITURA DE FRANCA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Divisão de Alimentação Escolar

(A): Adequado; >: Acima; <: Abaixo;

Porções de Referência

	Nhoque	120,00 gramas
	Biscoito Tipo Rosquinha	10 unidades (60,00 gramas)
	Milho verde	1/2 de porção (65,00 gramas)
<i>Frutas e hortaliças</i>	Cenoura ralada	90,00 gramas
	Extrato de tomate	4 colheres de sopa
	Cebola	30,00 gramas
	Alho	15,00 gramas
	Couve manteiga	20,00 gramas
	Suco (Uva Integral)	1 unidade (200,00 ml)
<i>Carnes e ovos</i>	Frango (desfiado)	50,00 gramas (aproximadamente 50,00 kcal - Aproximadamente 1/3 Porção padrão - RDC 359/03)
<i>Leguminosas</i>	Feijão	60,00 gramas (produto cru - 1 Porção padrão - RDC 359/03)
	Ervilha	1/2 de porção (65,00 gramas)
<i>Leite e Derivados</i>	Leite Saborizado	200,00 ml (2 colheres de sopa e 1/2 da mistura em pó para 200,00 ml)
<i>Óleos e gorduras</i>	Óleo de soja	2 colheres de sopa (24,00 ml - Aproximadamente 200 kcal)

***Obs:** Substituição do frango desfiado por carne moída em quantidades equivalentes para servir 1 segunda-feira no bimestre.



FRANCA
GOVERNO MUNICIPAL

COMPARTILHAR E AVANÇAR

PREFEITURA DE FRANCA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Divisão de Alimentação Escolar

Composição Nutricional do Cardápio (Faixa Etária de 16 - 18 anos - Refeição Principal: Nhoque ao molho de Frango, feijão e salada de couve)

Dia	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Carboidratos (g)	Lipídios (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
						Sexta-feira					
Cafê da manhã	Biscoito (Rosquinha): 259,60	3,60	46,00	6,80	1,80	-	3,72	32,40	22,22	10,80	0,60
	Leite (Caramelo): 112,50	5,20	20,00	1,30	12,00	360,00	27,00	795,00	26,00	8,40	0,60
	Sub-Total: 372,10	8,80	66,00	8,10	13,80	360,00	30,72	827,40	48,22	19,20	1,20
Almoço	Nhoque: 225,75	10,75	29,37	7,25	4,75	-	13,80	7,87	324,00	1,87	8,70
	Extrato de tomate: 20,80	-	5,20	-	1,20	99,60	10,80	17,40	17,40	1,26	0,24
	Cenoura: 28,62	0,72	6,03	0,18	2,40	550,80	-	23,20	9,90	0,09	0,18
	Frango desfiado: 66,50	15,50	-	0,50	-	1,33	-	4,65	20,61	0,26	0,46
	Milho: 40,80	1,00	7,40	0,80	2,20	31,20	11,04	1,30	13,00	2,38	0,32
	Ervilha: 33,60	2,00	6,40	-	2,00	5,84	-	14,30	14,94	0,90	0,58
	Feijão Carioca: 201,40	12,00	37,00	0,60	15,90	-	-	61,90	126,00	3,90	1,70
	Cebola para tempero: 16,74	0,51	2,67	0,03	0,66	-	1,41	4,20	3,60	0,06	0,06
	Alho: 18,75	1,05	3,57	0,03	0,63	-	-	2,10	3,15	0,12	0,12
	Couve: 6,66	0,58	0,86	0,10	0,62	99,20	19,30	26,20	5,20	0,10	0,08
	Óleo de soja para cocção: 243,00	-	-	27,00	-	-	-	-	-	-	-
Sub-Total: 902,62	44,11	98,5	36,49	30,36	787,97	56,35	163,12	537,80	10,94	12,44	
Lanche da Tarde	Biscoito (Rosquinha): 324,50	4,50	57,50	8,50	2,25	-	4,65	40,50	-	13,50	0,75
	Suco (Uva Integral): 128,00	-	32,00	-	-	-	22,00	1,80	1,40	0,20	0,20
	Sub-Total: 452,50	4,50	89,50	8,50	2,25	-	26,65	42,30	1,40	13,70	0,95
Total	1727,22	57,41	254,00	53,09	46,41	1147,97	113,72	1032,82	587,42	43,84	14,59
Adequação	>27,22 kcal	> 7,41g	< 22,30 g	> 10,59 g	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)
	>1,60% (A)	>14,82% (A)	< 8,07% (A)	>24,91% (A)							

Avenida Dom Pedro I, nº 970, Jardim Petraglia – CEP: 14409-170

Telefone: 3722-6705 – e-mail: merenda_educacao@franca.sp.gov.br



FRANCA
GOVERNO MUNICIPAL

COMPARTILHAR E AVANÇAR

PREFEITURA DE FRANCA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Divisão de Alimentação Escolar

Porções de Referência

Cereais	Nhoque	150,00 gramas
	Biscoito Tipo Rosquinha (manhã)	10 unidades (60,00 gramas)
	Biscoito Tipo Rosquinha (Tarde)	12 unidades (aproximadamente 75,00 gramas)
	Milho verde	1/2 de porção (65,00 gramas)
Frutas e hortaliças	Cenoura ralada	90,00 gramas
	Extrato de tomate	4 colheres de sopa
	Cebola	30,00 gramas
	Alho	15,00 gramas
	Couve manteiga	20,00 gramas
	Suco (Uva Integral)	1 unidade (200,00 ml)
Carnes e ovos	Frango (desfiado)	66,5 gramas (aproximadamente 62,5 kcal - 1/2 Porção padrão RDC 359/03)
Leguminosas	Feijão	60,00 gramas (produto cru - 1 Porção padrão - RDC 359/03)
	Ervilha	1/2 porção (65,00 gramas)
Leite e Derivados	Leite Saborizado	200,00 ml (2 colheres de sopa e 1/2 da mistura em pó para 200,00 ml)
Óleos e gorduras	Óleo de soja	2 colheres de sopa e 1/4 (27,00 ml - Aproximadamente 250 kcal)

***Obs:** Substituição do frango desfiado por carne moída em quantidades equivalentes para servir 1 segunda-feira no bimestre.

Avenida Dom Pedro I, nº 970, Jardim Petraglia – CEP: 14409-170

Telefone: 3722-6705 – e-mail: merenda_educacao@franca.sp.gov.br



FRANCA
GOVERNO MUNICIPAL

COMPARTILHAR E AVANÇAR

PREFEITURA DE FRANCA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Divisão de Alimentação Escolar

Composição Nutricional do Cardápio (Faixa Etária de 6-10 anos - Refeição Principal: Carne em cubos com batata refogada, Arroz com Brócolis, Feijão Carioca e salada de Couve)

Dia	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Carboidratos (g)	Lipídios (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
Quarta-feira											
Cafê da manhã	Biscoito (Maisena): 132,00	2,00	24,00	3,20	-	-	1,86	16,20	11,10	0,54	0,30
	Leite (Caramelo): 112,50	5,20	20,00	1,30	12,00	360,00	27,00	795,00	26,00	8,40	0,60
	Sub-Total : 244,50	7,20	44,00	4,50	12,00	360,00	28,86	811,20	37,10	8,94	0,90
Almoço	Carne em cubos:63,65	10,85	-	2,25	-	-	-	1,65	13,50	0,90	4,05
	Batata: 15,72	0,36	3,57	-	0,39	-	1,14	1,20	1,50	0,06	0,06
	Arroz:174,00	3,50	40,00	-	0,90	-	-	2,00	15,00	0,35	0,60
	Feijão Carioca: 100,70	6,00	18,50	0,30	7,95	-	-	30,95	63,00	1,95	0,85
	Couve: 6,66	0,58	0,86	0,10	0,62	99,20	19,30	26,20	5,20	0,10	0,08
	Cebola para tempero: 5,58	0,17	0,89	0,01	0,22	-	0,47	1,40	1,20	0,02	0,02
	Alho: 6,25	0,35	1,19	0,01	0,21	-	-	0,70	1,05	0,04	0,04
	Óleo de soja para cocção: 135,00	-	-	15,00	-	-	-	-	-	-	-
	Maçã: 69,00	0,20	16,60	0,20	2,00	-	1,50	3,00	5,00	0,10	-
Sub-Total: 576,56	22,01	81,61	17,87	12,29	99,20	22,41	67,10	105,45	3,52	5,70	
Lanche da Tarde	Biscoito (Rosquinha): 129,80	1,80	23,00	3,40	0,90	-	1,86	16,20	11,11	0,54	0,30
	Suco (Uva Integral): 128,00	-	32,00	-	-	-	22,00	1,80	1,40	0,20	0,20
	Sub-Total : 257,80	1,80	55,00	3,40	0,90	-	23,86	18,00	12,51	0,74	0,50
Total	1078,86	31,01	180,61	25,77	25,19	459,20	75,13	896,30	155,06	13,20	7,10
Adequação	>78,86 kcal	<0,19 g	> 18,11 g	> 0,77g	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)
	>7,89% (A)	<0,61% (A)	>11,14% (A)	> 30,8% (A)							

(A): Adequado; >: Acima; <:Abaixo;

Avenida Dom Pedro I, nº 970, Jardim Petraglia – CEP: 14409-170

Telefone: 3722-6705 – e-mail: merenda_educacao@franca.sp.gov.br



FRANCA
GOVERNO MUNICIPAL

COMPARTILHAR E AVANÇAR

PREFEITURA DE FRANCA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Divisão de Alimentação Escolar

Porções de Referência

Grupo Alimentar	Alimento	Porção
Cereais	Arroz	50,00 gramas (produto cru - 1 Porção padrão - RDC 359/03)
	Biscoito tipo maisena	6 unidades (30,00 gramas)
	Biscoito Tipo Rosquinha	5 unidades (30,00 gramas)
	Batata	30,00 gramas
Frutas e hortaliças	Couve manteiga	20,00 gramas
	Cebola	10,00 gramas
	Alho	5,00 gramas
	Maçã	1 unidade (100,00 gramas)
Carnes e ovos	Carne em cubos	50,00 gramas (aproximadamente 62,50 kcal - 1/2 Porção padrão - RDC 359/03)
Leguminosas	Feijão	30,00 gramas (produto cru - 1/2 Porção padrão - RDC 359/03)
Leite e Derivados	Leite Saborizado	200,00 ml (2 colheres de sopa e 1/2 da mistura em pó para 200,00 ml)
	Suco (Uva Integral)	1 unidade (200,00 ml)
Óleos e gorduras	Óleo de soja	1 colher de sopa e 1/4 (15,00 ml - aproximadamente 100,00 kcal)

Avenida Dom Pedro I, nº 970, Jardim Petraglia – CEP: 14409-170

Telefone: 3722-6705 – e-mail: merenda_educacao@franca.sp.gov.br



FRANCA
GOVERNO MUNICIPAL

COMPARTILHAR E AVANÇAR

PREFEITURA DE FRANCA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Divisão de Alimentação Escolar

Composição Nutricional do Cardápio (Faixa Etária de 11-15 anos - Refeição Principal: Carne em cubos com batata refogada, Arroz com Brócolis, Feijão Carioca e salada de Couve)

Dia	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Carboidratos (g)	Lipídios (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
Quarta-feira											
Cafê da manhã	Biscoito (Maisena): 132,00	2,00	24,00	3,20	-	-	1,86	16,20	11,10	0,54	0,30
	Leite (Caramelo): 112,50	5,20	20,00	1,30	12,00	360,00	27,00	795,00	26,00	8,40	0,60
	Sub-Total : 244,50	7,20	44,00	4,50	12,00	360,00	28,86	811,20	37,10	8,94	0,90
Almoço	Carne em cubos: 127,30	21,70	-	4,50	-	-	-	3,30	27,00	1,80	8,10
	Batata: 15,72	0,36	3,57	-	0,39	-	1,14	1,20	1,50	0,06	0,06
	Arroz: 348,00	7,00	80,00	-	1,80	-	-	4,00	30,00	0,70	1,20
	Feijão Carioca: 100,70	6,00	18,50	0,30	7,95	-	-	30,95	63,00	1,95	0,85
	Couve: 13,32	1,16	1,72	0,20	1,24	198,40	38,60	52,40	10,40	0,20	0,16
	Cebola para tempero: 5,58	0,17	0,89	0,01	0,22	-	0,47	1,40	1,20	0,02	0,02
	Alho: 6,25	0,35	1,19	0,01	0,21	-	-	0,70	1,05	0,04	0,04
	Óleo de soja para cocção: 216,00	-	-	24,00	-	-	-	-	-	-	-
	Maçã: 69,00	0,20	16,60	0,20	2,00	-	1,50	3,00	5,00	0,10	-
	Sub-Total: 901,87	36,94	122,47	29,22	13,81	198,40	41,71	96,95	120,65	4,87	10,43
Lanche da Tarde	Biscoito (Rosquinha): 194,70	2,70	34,50	5,10	1,35	-	2,79	24,30	16,66	0,81	0,45
	Suco (Uva Integral): 128,00	-	32,00	-	-	-	22,00	1,80	1,40	0,20	0,20
	Sub-Total : 322,70	2,70	66,50	5,10	1,35	-	24,79	26,10	18,06	1,01	0,65
Total	1469,07	46,84	232,97	38,82	27,16	558,40	95,36	934,25	175,81	14,82	11,98
Adequação	<30,93kcal	<0,06g	<10,83 g	> 1,32g	(A)	(A)	(A)	(A)	<46,19	(A)	(A)
	<2,06% (A)	<0,13% (A)	<4,44% (A)	> 3,52% (A)					<20,81%(A)		

(A): Adequado; >: Acima; <:Abaixo;

Avenida Dom Pedro I, nº 970, Jardim Petraglia – CEP: 14409-170

Telefone: 3722-6705 – e-mail: merenda_educacao@franca.sp.gov.br



FRANCA
GOVERNO MUNICIPAL

COMPARTILHAR E AVANÇAR

PREFEITURA DE FRANCA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Divisão de Alimentação Escolar

Porções de Referência

Grupo Alimentar	Alimento	Porção
Cereais	Arroz	100,00 gramas (produto cru - 2 Porções padrão - RDC 359/03)
	Biscoito tipo maisena	6 unidades (30,00 gramas)
	Biscoito Tipo Rosquinha	7,5 unidades (45,00 gramas)
	Batata	30,00 gramas
Frutas e hortaliças	Couve manteiga	40,00 gramas
	Cebola	10,00 gramas
	Alho	5,00 gramas
	Maçã	1 unidade (100,00 gramas)
	Suco (Uva Integral)	1 unidade (200,00 ml)
Carnes e ovos	Carne em cubos	100,00 gramas (aproximadamente 125,00 kcal - 1 Porção padrão - RDC 359/03)
Leguminosas	Feijão	30,00 gramas (produto cru - 1/2 Porção padrão - RDC 359/03)
Leite e Derivados	Leite Saborizado	200,00 ml (2 colheres de sopa e 1/2 da mistura em pó para 200,00 ml)
Óleos e gorduras	Óleo de soja	2 colheres de sopa (24,00 ml - aproximadamente 200,00 kcal)

Avenida Dom Pedro I, nº 970, Jardim Petraglia – CEP: 14409-170

Telefone: 3722-6705 – e-mail: merenda_educacao@franca.sp.gov.br



FRANCA
GOVERNO MUNICIPAL
COMPARTILHAR E AVANÇAR

PREFEITURA DE FRANCA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Divisão de Alimentação Escolar

Composição Nutricional do Cardápio (Faixa Etária de 16-18 anos - Refeição Principal: Carne em cubos com batata refogada, Arroz com Brócolis, Feijão Carioca e salada de Couve)

Dia	Energia (kcal)	Proteínas (g)	Carboidratos (g)	Lipídios (g)	Fibras (g)	Vitaminas		Minerais			
						A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
Quarta-feira											
Cafê da manhã	Biscoito (Maisena): 264,00	4,00	48,00	6,40	-	-	3,72	32,40	22,20	1,08	0,60
	Leite (Caramelo): 112,50	5,20	20,00	1,30	12,00	360,00	27,00	795,00	26,00	8,40	0,60
	Sub-Total : 376,50	9,20	68,00	7,70	12,00	360,00	30,72	827,40	48,20	9,48	1,20
Almoço	Carne em cubos: 127,30	21,70	-	4,50	-	-	-	3,30	27,00	1,80	8,10
	Batata: 47,16	1,08	10,71	-	1,17	-	3,42	3,60	4,50	0,18	0,18
	Arroz: 348,00	7,00	80,00	-	1,80	-	-	4,00	30,00	0,70	1,20
	Feijão Carioca: 100,70	6,00	18,50	0,30	7,95	-	-	30,95	63,00	1,95	0,85
	Couve: 19,98	1,74	2,58	0,30	1,86	297,60	57,90	78,60	15,60	0,30	0,24
	Cebola para tempero: 5,58	0,17	0,89	0,01	0,22	-	0,47	1,40	1,20	0,02	0,02
	Alho: 6,25	0,35	1,19	0,01	0,21	-	-	0,70	1,05	0,04	0,04
	Óleo de soja para cocção: 216,0	-	-	24,00	-	-	-	-	-	-	-
	Maçã: 69,00	0,20	16,60	0,20	2,00	-	1,50	3,00	5,00	0,10	-
	Sub-Total: 919,99	38,24	130,47	29,32	15,21	297,60	63,29	125,55	147,35	5,09	10,63
Lanche da Tarde	Biscoito (Rosquinha): 194,70	2,70	34,50	5,10	1,35	-	2,79	24,30	16,66	0,81	0,45
	Suco (Uva Integral): 128,00	-	32,00	-	-	-	22,00	1,80	1,40	0,20	0,20
	Sub-Total : 322,70	2,70	66,50	5,10	1,35	-	24,79	26,10	18,06	1,01	0,65
Total	1619,19	50,14	264,97	42,12	28,56	657,60	118,80	979,05	213,61	15,58	1248
Adequação	<80,81 kcal	> 0,14 g	<11,33 g	<2,88 g	(A)	(A)	(A)	(A)	<57,39	(A)	(A)
	<4,75% (A)	>0,28% (A)	<4,10% (A)	<6,78% (A)					<21,17%(A)		

(A): Adequado; >: Acima; <:Abaixo;



FRANCA
GOVERNO MUNICIPAL

COMPARTILHAR E AVANÇAR

PREFEITURA DE FRANCA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Divisão de Alimentação Escolar

Porções de Referência

Grupo Alimentar	Alimento	Porção
Cereais	Arroz	100,00 gramas (produto cru - 2 Porções padrão - RDC 359/03)
	Biscoito tipo maisena	12 unidades (60 gramas)
	Biscoito Tipo Rosquinha	7,5 unidades (45 gramas)
	Batata	90 gramas
Frutas e hortaliças	Brócolis	90,00 gramas
	Couve manteiga	60,00 gramas
	Cebola	10,00 gramas
	Alho	5,00 gramas
	Maçã	1 unidade (100,00 gramas)
Carnes e ovos	Carne em cubos	100,00 gramas (aproximadamente 125,00 kcal - 1 Porção padrão - RDC 359/03)
Leguminosas	Feijão	30,00 gramas (produto cru - 1/2 Porção padrão - RDC 359/03)
Leite e Derivados	Leite Saborizado	200,00 ml (2 colheres de sopa e 1/2 da mistura em pó para 200,00 ml)
	Suco (Uva Integral)	1 unidade (200,00 ml)
Óleos e gorduras	Óleo de soja	2 colher de sopa (24,00 ml - Aproximadamente 200,00 kcal)

Avenida Dom Pedro I, nº 970, Jardim Petraglia – CEP: 14409-170

Telefone: 3722-6705 – e-mail: merenda_educacao@franca.sp.gov.br