



FRANCA
GOVERNO MUNICIPAL

COMPARTILHAR E AVANÇAR

PREFEITURA DE FRANCA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Divisão de Alimentação Escolar

Composição Nutricional do Cardápio (Pré-Escola - Faixa Etária de 4-5 anos - Refeição Principal: Macarronada - macarrão parafuso com carne moída, ervilha, cenoura ralada e molho)

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): 103,84	1,44	18,40	2,72	0,72	-	1,49	12,96	8,89	0,43	0,24
	Leite (Caramelo): 56,25	2,60	10,00	0,65	6,00	180,00	13,50	397,50	13,00	4,20	0,30
	Sub-Total: 160,09	4,04	28,40	3,37	6,72	180,00	14,99	410,46	21,89	4,63	0,54
Almoço	Macarrão: 107,40	3,30	22,86	0,30	0,90	-	-	5,10	8,40	0,37	0,24
	Ervilha: 8,40	0,50	1,60	-	0,50	1,46	-	3,57	3,73	0,22	0,14
	Extrato de tomate: 15,60	-	3,90	-	0,90	74,70	8,10	13,05	13,05	0,94	0,18
	Carne moída: 33,48	6,93	0,03	0,62	-	0,50	-	0,75	5,00	0,45	1,12
	Cenoura ralada:9,54	0,24	2,01	0,06	0,80	183,60	-	7,80	3,30	0,03	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: 54,00	-	-	6,00	-	-	-	-	-	-	-
	Sub-Total: 240,25	11,49	32,48	7,00	3,53	260,26	8,57	32,37	35,73	2,07	1,80
Total	400,34	15,53	60,88	10,37	10,25	440,26	23,56	442,83	57,62	6,70	2,34
Adequação	> 0,34 kcal	> 3,03 g	< 4,12 g	> 0,37g	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)
	> 0,08% (A)	> 24,24% (A)	<6,34% (A)	> 3,70% (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	Biscoito Tipo Rosquinha	4 unidades (24,00 gramas)
	Macarrão	30,00 gramas (produto cru - aproximadamente 1/3 Porção padrão - RDC 359/03)
Frutas e hortaliças	Cenoura ralada	30,00 gramas
	Extrato de tomate	3 colheres de sopa
	Cebola	10,00 gramas
	Alho	5,00 gramas
Carnes e ovos	Carne moída	25,00 gramas (aproximadamente 31,25 kcal - 1/4 Porção padrão - RDC 359/03)
Leguminosas	Ervilha	1/8 de porção (16,25 gramas)
Leite e Derivados	Leite Saborizado	100,00 ml (1 colher de sopa e 1/4 da mistura em pó para 100,00 ml)
Óleos e gorduras	Óleo de soja	1/2 colher de sopa (6,00 gramas - Aproximadamente 50,00 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 (Ensino Fundamental - Faixa Etária de 6-10 anos - Refeição Principal: Macarronada - macarrão parafuso com carne moída, ervilha, cenoura ralada e molho)

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): 103,84	1,44	18,40	2,72	0,72	-	1,49	12,96	8,89	0,43	0,24
	Leite (Caramelo): 56,25	2,60	10,00	0,65	6,00	180,00	13,50	397,50	13,00	4,20	0,30
	Sub-Total: 160,09	4,04	28,40	3,37	6,72	180,00	14,99	410,46	21,89	4,63	0,54
	Macarrão: 143,20	4,40	30,48	0,40	1,20	-	-	6,80	11,20	0,49	0,32
	Ervilha: 8,40	0,50	1,60	-	0,50	1,46	-	3,57	3,73	0,22	0,14
	Extrato de tomate: 20,80	-	5,20	-	1,20	99,60	10,80	17,40	17,40	1,25	0,24
	Carne moída: 33,48	6,93	0,03	0,62	-	0,50	-	0,75	5,00	0,45	1,12
	Cenoura ralada:9,54	0,24	2,01	0,06	0,80	183,60	-	7,80	3,30	0,03	0,06
	Cebola para tempero: 11,16	0,34	1,78	0,02	0,44	-	0,94	2,80	2,40	0,04	0,04
	Alho: 6,25	0,35	1,19	0,01	0,21	-	-	0,70	1,05	0,04	0,04
	Óleo de soja para cocção: 63,00	-	-	7,00	-	-	-	-	-	-	-
	Sub-Total: 295,83	12,76	42,29	8,11	4,35	285,16	11,74	39,82	44,08	2,52	1,96
Total	455,92	16,80	70,69	11,48	11,07	465,16	26,73	450,28	65,97	7,15	2,50
Adequação	> 5,92 kcal	> 2,80 g	< 2,41 g	> 0,18 g	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)
	> 1,31 % (A)	> 20,00% (A)	< 3,30% (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	Biscoito Tipo Rosquinha	4 unidades (24,00 gramas)
	Macarrão	40,00 gramas (produto cru - 1/2 Porção padrão - RDC 359/03)
Frutas e hortaliças	Cenoura ralada	30,00 gramas
	Extrato de tomate	4 colheres de sopa
	Cebola	20,00 gramas
	Alho	5,00 gramas
Carnes e ovos	Carne moída	25,00 gramas (aproximadamente 31,25 kcal - 1/4 Porção padrão - RDC 359/03)
Leguminosas	Ervilha	1/8 de porção (16,25 gramas)
Leite e Derivados	Leite Saborizado	100,00 ml (1 colher de sopa e 1/4 da mistura em pó para 100,00 ml)
Óleos e gorduras	Óleo de soja	Aproximadamente 1/2 colher de sopa (7,00 gramas - Aproximadamente 60,00 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 (Ensino Fundamental - Faixa Etária de 11-15 anos - Refeição Principal: Macarronada - macarrão parafuso com carne moída, ervilha, cenoura ralada e molho)

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
	Macarrão: 179,00	5,50	38,10	0,50	1,50	-	-	8,50	14,00	0,61	0,40
	Ervilha: 16,80	1,00	3,20	-	1,00	2,92	-	7,15	7,47	0,45	0,29
	Extrato de tomate: 31,20	-	7,80	-	1,80	149,40	13,20	26,10	26,10	1,89	0,36
	Carne moída: 33,48	6,93	0,03	0,62	-	0,50	-	0,75	5,00	0,45	1,12
	Cenoura ralada: 14,31	0,36	3,01	0,09	1,20	275,40	-	11,70	4,95	0,04	0,09
	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: 108,00	-	-	12,00	-	-	-	-	-	-	-
	Sub-Total: 406,45	14,83	56,30	13,25	6,36	428,22	14,14	58,40	62,02	3,56	2,38
Total	648,75	21,83	99,30	17,95	19,26	788,22	43,00	869,60	99,13	12,50	3,28
Adequação	< 1,25 kcal	> 1,53 g	< 6,30g	> 1,65 g	(A)	(A)	(A)	(A)	< 11,89 g	(A)	(A)
	< 0,19% (A)	> 7,54% (A)	< 5,96% (A)	> 1,01% (A)					10,69%(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	Biscoito Tipo Rosquinha	5 unidades (30,00 gramas)
	Macarrão	50,00 gramas (produto cru - aproximadamente 1/2 Porção padrão - RDC 359/03)
Frutas e hortaliças	Cenoura ralada	45,00 gramas
	Extrato de tomate	6 colheres de sopa
	Cebola	20,00 gramas
	Alho	10,00 gramas
Carnes e ovos	Carne moída	25,00 gramas (aproximadamente 31,25 kcal - 1/4 Porção padrão - RDC 359/03)
Leguminosas	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 gramas - Aproximadamente 60,00 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 (Ensino Médio- Faixa Etária de 16-18 anos - Refeição Principal: Macarronada - macarrão parafuso com carne moída, ervilha, cenoura ralada e molho)

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): 194,70	2,70	34,50	5,10	1,35	-	2,79	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	29,79	819,30	42,66	9,21	1,05
	Macarrão: 214,80	6,60	45,72	0,60	1,80	-	-	10,20	16,80	0,73	0,48
	Ervilha: 16,80	1,00	3,20	-	1,00	2,92	-	7,15	7,47	0,45	0,29
	Extrato de tomate: 31,20	-	7,80	-	1,80	149,40	13,20	26,10	26,10	1,89	0,36
	Carne moída: 33,48	6,93	0,03	0,62	-	0,50	-	0,75	5,00	0,45	1,12
	Cenoura ralada: 14,31	0,36	3,01	0,09	1,20	275,40	-	11,70	4,95	0,04	0,09
	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: 108,00	-	-	12,00	-	-	-	-	-	-	-
	Sub-Total: 442,25	15,93	63,92	13,35	6,66	428,22	14,14	60,10	64,82	3,68	2,46
Total	749,45	23,83	118,42	19,75	20,01	788,22	43,93	879,40	107,48	12,89	3,51
Adequação	< 0,55kcal	> 0,43 g	< 3,38g	> 0,95 g	(A)	(A)	(A)	(A)	< 8,52 g	(A)	(A)
	< 0,07% (A)	> 1,84% (A)	< 2,77% (A)	> 5,05% (A)					7,34% (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	Biscoito Tipo Rosquinha	7,5 unidades (45,00 gramas)
	Macarrão	60,00 gramas (produto cru - 3/4 Porção padrão - RDC 359/03)
Frutas e hortaliças	Cenoura ralada	45,00 gramas
	Extrato de tomate	6 colheres de sopa
	Cebola	20,00 gramas
	Alho	10,00 gramas
Carnes e ovos	Carne moída	25,00 gramas (aproximadamente 31,25 kcal - 1/4 Porção padrão - RDC 359/03)
Leguminosas	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 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 (EJA- Faixa Etária de 19-30 anos - Refeição Principal: Macarronada - macarrão parafuso com carne moída, ervilha, cenoura ralada e molho)

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
	Macarrão: 214,80	6,60	45,72	0,60	1,80	-	-	10,20	16,80	0,73	0,48
	Ervilha: 16,80	1,00	3,20	-	1,00	2,92	-	7,15	7,47	0,45	0,29
	Extrato de tomate: 31,20	-	7,80	-	1,80	149,40	13,20	26,10	26,10	1,89	0,36
	Carne moída: 33,48	6,93	0,03	0,62	-	0,50	-	0,75	5,00	0,45	1,12
	Cenoura ralada: 14,31	0,36	3,01	0,09	1,20	275,40	-	11,70	4,95	0,04	0,09
	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: 108,00	-	-	12,00	-	-	-	-	-	-	-
	Sub-Total: 442,25	15,93	63,92	13,35	6,66	428,22	14,14	60,10	64,82	3,68	2,46
Total	684,55	22,93	106,92	18,05	19,56	788,22	43,00	871,30	101,93	12,62	3,36
Adequação	> 4,55kcal	> 1,63 g	< 3,58 g	> 1,05 g	(A)	(A)	(A)	(A)	5,07 g	(A)	(A)
	> 0,67% (A)	> 7,65% (A)	< 3,24% (A)	> 6,18% (A)					4,74%(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

Grupo Alimentar	Alimento	Porção
Cereais	Biscoito Tipo Rosquinha	5 unidades (30,00 gramas)
	Macarrão	60,00 gramas (produto cru - 3/4 Porção padrão - RDC 359/03)
Frutas e hortaliças	Cenoura ralada	45,00 gramas
	Extrato de tomate	6 colheres de sopa
	Cebola	20,00 gramas
	Alho	10,00 gramas
Carnes e ovos	Carne moída	25,00 gramas (aproximadamente 31,25 kcal - 1/4 Porção padrão - RDC 359/03)
Leguminosas	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 cheia (12,00 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 (EJA- Faixa Etária de 31-60 anos - Refeição Principal: Macarronada - macarrão parafuso com carne moída, ervilha, cenoura ralada e molho)

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
	Macarrão: 179,00	5,50	38,10	0,50	1,50	-	-	8,50	14,00	0,61	0,40
	Ervilha: 16,80	1,00	3,20	-	1,00	2,92	-	7,15	7,47	0,45	0,29
	Extrato de tomate: 31,20	-	7,80	-	1,80	149,40	13,20	26,10	26,10	1,89	0,36
	Carne moída: 33,48	6,93	0,03	0,62	-	0,50	-	0,75	5,00	0,45	1,12
	Cenoura ralada: 14,31	0,36	3,01	0,09	1,20	275,40	-	11,70	4,95	0,04	0,09
	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: 108,00	-	-	12,00	-	-	-	-	-	-	-
	Sub-Total: 406,45	14,83	56,30	13,25	6,36	428,22	14,14	58,40	62,02	3,56	2,38
Total	648,75	21,83	99,30	17,95	19,26	788,22	43,00	869,60	99,13	12,50	3,28
Adequação	< 1,25 kcal	> 1,53 g	< 6,30g	> 1,65 g	(A)	(A)	(A)	(A)	< 11,89 g	(A)	(A)
	< 0,19% (A)	> 7,54% (A)	< 5,96% (A)	> 1,01% (A)					10,69%(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	Biscoito Tipo Rosquinha	5 unidades (30,00 gramas)
	Macarrão	50,00 gramas (produto cru - aproximadamente 1/2 Porção padrão - RDC 359/03)
Frutas e hortaliças	Cenoura ralada	45,00 gramas
	Extrato de tomate	6 colheres de sopa
	Cebola	20,00 gramas
	Alho	10,00 gramas
Carnes e ovos	Carne moída	25,00 gramas (aproximadamente 31,25 kcal - 1/4 Porção padrão - RDC 359/03)
Leguminosas	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 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 (Pré-Escola - Faixa Etária de 4-5 anos - Refeição Principal: Arroz com ervilha, Carne moída e Purê de batata)

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 (Maisena): 66,00	1,00	12,00	1,60	-	-	0,93	8,10	5,55	0,27	0,15
	Leite (Caramelo): 56,25	2,60	10,00	0,65	6,00	180,00	13,50	397,50	13,00	4,20	0,30
	Sub-Total: 122,25	3,60	22,00	2,25	6,00	180,00	14,43	405,60	18,55	4,47	0,45
Almoço	Arroz: 87,00	1,75	20,00	-	0,45	-	-	1,00	7,50	0,17	0,30
	Ervilha: 8,40	0,50	1,60	-	0,50	1,46	-	3,57	3,73	0,22	0,14
	Carne moída: 26,78	5,54	0,24	0,50	-	0,40	-	0,60	4,00	0,36	0,90
	Purê de batata: 33,20	0,80	7,50	-	0,80	-	-	-	-	-	-
	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: 63,00	-	-	7,00	-	-	-	-	-	-	-
	Maçã: 69,00	0,20	16,60	0,20	2,00	-	1,50	3,00	5,00	0,10	-
	Sub-Total: 299,21	9,31	48,02	7,72	4,18	1,86	1,97	10,27	22,48	0,91	1,40
Total	421,46	12,91	70,02	9,97	10,18	181,86	16,40	415,87	41,03	5,38	1,85
Adequação	>21,46 kcal	>0,41 g	>5,02 g	<0,03 g	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)
	> 5,36% (A)	>3,28% (A)	>7,72% (A)	<0,30% (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

Grupo Alimentar	Alimento	Porção
Cereais	Arroz	25,00 gramas (produto cru - aproximadamente 1/2 Porção padrão RDC 359/03)
	Purê de batata	2 colheres de sopa (10,00 gramas)
	Biscoito maisena	3 unidades (15,00 gramas)
Frutas e hortaliças	Cebola	10,00 gramas
	Alho	5,00 gramas
	Maçã	1 unidade
Carnes e ovos	Carne moída	20,00 gramas (aproximadamente 30,00 kcal - 1/4 Porção padrão - RDC 359/03)
Leguminosas	Ervilha	1/8 de porção (16,25 gramas)
Leite e Derivados	Leite Saborizado	100,00 ml (1 colher de sopa e 1/4 da mistura em pó para 100,00 ml)
Óleos e gorduras	Óleo de soja	Aproximadamente 1/2 colher de sopa (7,00 ml - Aproximadamente 60,00 kcal)

***Obs:** Substituição da Purê de Batata por Batata em semana alternadas em quantidades equivalentes. Substituição da maçã por banana devido ao soldo do produto.



FRANCA
GOVERNO MUNICIPAL

COMPARTILHAR E AVANÇAR

PREFEITURA DE FRANCA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Divisão de Alimentação Escolar

Composição Nutricional do Cardápio (Ensino Fundamental - Faixa Etária de 6-10 anos - Refeição Principal: Arroz com ervilha, Carne moída e Purê de batata)

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 (Maisena): 88,00	1,33	16,00	2,13	-	-	1,24	10,80	7,40	0,36	0,20
	Leite (Caramelo): 56,25	2,60	10,00	0,65	6,00	180,00	13,50	397,50	13,00	4,20	0,30
	Sub-Total: 144,25	3,93	26,00	2,78	6,00	180,00	14,74	408,30	20,40	4,56	0,50
Almoço	Arroz: 87,00	1,75	20,00	-	0,45	-	-	1,00	7,50	0,17	0,30
	Ervilha: 16,80	1,00	3,20	-	1,00	2,92	-	7,15	7,47	0,45	0,29
	Carne moída: 26,78	5,54	0,24	0,50	-	0,40	-	0,60	4,00	0,36	0,90
	Purê de batata: 33,20	0,80	7,50	-	0,80	-	-	-	-	-	-
	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: 63,00	-	-	7,00	-	-	-	-	-	-	-
	Maçã: 69,00	0,20	16,60	0,20	2,00	-	1,50	3,00	5,00	0,10	-
	Sub-Total: 307,61	9,81	49,62	7,72	4,68	3,32	1,97	13,85	26,22	1,14	1,55
Total	451,86	13,74	75,62	10,50	10,68	183,32	16,71	422,15	46,62	5,70	2,05
Adequação	>1,86 kcal	<0,26 g	>2,52 g	<0,80 g	(A)	(A)	(A)	(A)	<9,38g	(A)	(A)
	>0,41% (A)	<1,86% (A)	>3,45% (A)	<7,08% (A)					<16,75%(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	25,00 gramas (produto cru - aproximadamente 1/2 Porção padrão RDC 359/03)
	Purê de batata	2 colheres de sopa (10,00 gramas)
	Biscoito maisena	4 unidades (20,00 gramas)
Frutas e hortaliças	Cebola	10,00 gramas
	Alho	5,00 gramas
	Maçã	1 unidade
Carnes e ovos	Carne moída	20,00 gramas (aproximadamente 30,00 kcal - 1/4 Porção padrão - RDC 359/03)
Leguminosas	Ervilha	1/4 de porção (32,50 gramas)
Leite e Derivados	Leite Saborizado	100,00 ml (1 colher de sopa e 1/4 da mistura em pó para 100,00 ml)
Óleos e gorduras	Óleo de soja	Aproximadamente 1/2 colher de sopa (7,00 ml - Aproximadamente 60,00 kcal)

***Obs:** Substituição da Purê de Batata por Batata em semana alternadas em quantidades equivalentes. Substituição da maçã por banana devido ao soldo do produto.



FRANCA
GOVERNO MUNICIPAL

COMPARTILHAR E AVANÇAR

PREFEITURA DE FRANCA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Divisão de Alimentação Escolar

Composição Nutricional do Cardápio (Ensino Fundamental - Faixa Etária de 11-15 anos - Refeição Principal: Arroz com ervilha, Carne moída e Purê de batata)

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 (Maisena): 88,00	1,33	16,00	2,13	-	-	1,24	10,80	7,40	0,36	0,20
	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: 200,50	6,53	36,00	3,43	12,00	360,00	28,24	805,80	33,40	8,76	0,80
Almoço	Arroz: 174,00	3,50	40,00	-	0,90	-	-	2,00	15,00	0,35	0,60
	Ervilha: 16,80	1,00	3,20	-	1,00	2,92	-	7,15	7,47	0,45	0,29
	Carne moída: 33,48	6,93	0,03	0,62	-	0,50	-	0,75	5,00	0,45	1,12
	Purê de batata: 49,80	1,20	11,25	-	1,20	-	-	-	-	-	-
	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: 108,00	-	-	12,00	-	-	-	-	-	-	-
	Maçã: 69,00	0,20	16,60	0,20	2,00	-	1,50	3,00	5,00	0,10	-
	Sub-Total: 462,91	13,35	73,16	12,84	5,53	3,42	1,97	15,00	34,72	1,41	2,07
Total	663,41	19,88	109,16	16,27	17,53	363,42	30,21	820,80	68,12	10,17	2,87
Adequação	>13,41 kcal	<0,42 g	>3,56 g	<0,03 g	(A)	(A)	(A)	(A)	26,88 g	(A)	(A)
	>2,06% (A)	<2,07% (A)	>3,37% (A)	<0,18% (A)					28,29%(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 - aproximadamente 1/2 Porção padrão RDC 359/03)
	Purê de batata	3 colheres de sopa (15,00 gramas)
	Biscoito maisena	4 unidades (20,00 gramas)
Frutas e hortaliças	Cebola	10,00 gramas
	Alho	5,00 gramas
	Maçã	1 unidade
Carnes e ovos	Carne moída	25,00 gramas (aproximadamente 31,25 kcal - 1/4 Porção padrão - RDC 359/03)
Leguminosas	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 100,00 kcal)

***Obs:** Substituição da Purê de Batata por Batata em semana alternadas em quantidades equivalentes. Substituição da maçã por banana devido ao soldo do produto.



FRANCA
GOVERNO MUNICIPAL

COMPARTILHAR E AVANÇAR

PREFEITURA DE FRANCA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Divisão de Alimentação Escolar

Composição Nutricional do Cardápio (Ensino Médio - Faixa Etária de 16-18 anos - Refeição Principal: Arroz com ervilha, Carne moída e Purê de batata)

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 (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	818,20	37,10	8,94	0,90
Almoço	Arroz:174,00	3,50	40,00	-	0,90	-	-	2,00	15,00	0,35	0,60
	Ervilha: 16,80	1,00	3,20	-	1,00	2,92	-	7,15	7,47	0,45	0,29
	Carne moída: 33,48	6,93	0,03	0,62	-	0,50	-	0,75	5,00	0,45	1,12
	Purê de batata: 99,60	2,40	22,50	-	2,40	-	-	-	-	-	-
	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: 108,00	-	-	12,00	-	-	-	-	-	-	-
	Maçã: 69,00	0,20	16,60	0,20	2,00	-	1,50	3,00	5,00	0,10	-
	Sub-Total: 512,71	14,55	84,41	12,84	6,73	3,42	1,97	15,00	34,72	1,41	2,07
Total	757,21	21,75	128,41	17,34	18,73	363,42	30,83	826,20	71,82	10,35	2,97
Adequação	>7,21 kcal	<1,65 g	>6,61 g	<1,46 g	(A)	(A)	(A)	(A)	44,18 g	(A)	(A)
	>0,96% (A)	<7,05% (A)	>5,43% (A)	<7,76% (A)					38,08%(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 - aproximadamente 1/2 Porção padrão RDC 359/03)
	Purê de batata	6 colheres de sopa (30,00 gramas - 1 Porção indicada pelo fabricante)
	Biscoito maisena	6 unidades (30,00 gramas)
Frutas e hortaliças	Cebola	10,00 gramas
	Alho	5,00 gramas
	Maçã	1 unidade
Carnes e ovos	Carne moída	25,00 gramas (aproximadamente 31,25 kcal - 1/4 Porção padrão - RDC 359/03)
Leguminosas	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 100,00 kcal)

***Obs:** Substituição da Purê de Batata por Batata em semana alternadas em quantidades equivalentes. Substituição da maçã por banana devido ao soldo do produto.



FRANCA
GOVERNO MUNICIPAL

COMPARTILHAR E AVANÇAR

PREFEITURA DE FRANCA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Divisão de Alimentação Escolar

Composição Nutricional do Cardápio (EJA - Faixa Etária de 19-30 anos - Refeição Principal: Arroz com ervilha, Carne moída e Purê de batata)

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 (Maisena): 88,00	1,33	16,00	2,13	-	-	1,24	10,80	7,40	0,36	0,20
	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: 200,50	6,53	36,00	3,43	12,00	360,00	28,24	805,80	33,40	8,76	0,80
Almoço	Arroz:174,00	3,50	40,00	-	0,90	-	-	2,00	15,00	0,35	0,60
	Ervilha: 25,20	1,50	4,80	-	1,50	4,38	-	10,71	11,19	0,66	0,42
	Carne moída: 33,48	6,93	0,03	0,62	-	0,50	-	0,75	5,00	0,45	1,12
	Purê de batata: 49,80	1,20	11,25	-	1,20	-	-	-	-	-	-
	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: 108,00	-	-	12,00	-	-	-	-	-	-	-
	Maçã: 69,00	0,20	16,60	0,20	2,00	-	1,50	3,00	5,00	0,10	-
	Sub-Total: 471,31	13,85	74,76	12,84	6,03	4,80	1,97	18,56	38,44	1,62	2,20
Total	671,81	20,38	110,76	16,27	18,03	364,88	30,21	824,36	71,84	10,38	3,00
Adequação	<8,19 kcal	<0,92 g	>0,26 g	<0,73 g	(A)	(A)	(A)	(A)	35,16 g	(A)	(A)
	<1,20% (A)	<4,23% (A)	>0,23% (A)	<4,29% (A)					32,86%(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 - aproximadamente 1/2 Porção padrão RDC 359/03)
	Purê de batata	3 colheres de sopa (15,00 gramas)
	Biscoito maisena	4 unidades (20,00 gramas)
Frutas e hortaliças	Cebola	10,00 gramas
	Alho	5,00 gramas
	Maçã	1 unidade
Carnes e ovos	Carne moída	25,00 gramas (aproximadamente 31,25 kcal - 1/4 Porção padrão - RDC 359/03)
Leguminosas	Ervilha	3/4 de porção (48,75 gramas)
Leite e Derivados	Leite Saborizado	200,00 ml (2 colheres de sopa e 1/2 da mistura em pó para 200,00 ml)

***Obs:** Substituição da Purê de Batata por Batata em semana alternadas em quantidades equivalentes. Substituição da maçã por banana devido ao soldo do produto.

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 (EJA - Faixa Etária de 31-60 anos - Refeição Principal: Arroz com ervilha, Carne moída e Purê de batata)

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 (Maisena): 88,00	1,33	16,00	2,13	-	-	1,24	10,80	7,40	0,36	0,20
	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: 200,50	6,53	36,00	3,43	12,00	360,00	28,24	805,80	33,40	8,76	0,80
Almoço	Arroz:174,00	3,50	40,00	-	0,90	-	-	2,00	15,00	0,35	0,60
	Ervilha: 16,80	1,00	3,20	-	1,00	2,92	-	7,15	7,47	0,45	0,29
	Carne moída: 33,48	6,93	0,03	0,62	-	0,50	-	0,75	5,00	0,45	1,12
	Purê de batata: 49,80	1,20	11,25	-	1,20	-	-	-	-	-	-
	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: 108,00	-	-	12,00	-	-	-	-	-	-	-
	Maçã: 69,00	0,20	16,60	0,20	2,00	-	1,50	3,00	5,00	0,10	-
	Sub-Total: 462,91	13,35	73,16	12,84	5,53	3,42	1,97	15,00	34,72	1,41	2,07
Total	663,41	19,88	109,16	16,27	17,53	363,42	30,21	820,80	68,12	10,17	2,87
Adequação	>13,41 kcal	<0,42 g	>3,56 g	<0,03 g	(A)	(A)	(A)	(A)	26,88 g	(A)	(A)
	>2,06% (A)	<2,07% (A)	>3,37% (A)	<0,18% (A)					28,29%(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	25,00 gramas (produto cru - aproximadamente 1/2 Porção padrão RDC 359/03)
	Purê de batata	3 colheres de sopa (15,00 gramas)
	Biscoito maisena	4 unidades (20,00 gramas)
Frutas e hortaliças	Cebola	10,00 gramas
	Alho	5,00 gramas
	Maçã	1 unidade
Carnes e ovos	Carne moída	25,00 gramas (aproximadamente 31,25 kcal - 1/4 Porção padrão - RDC 359/03)
Leguminosas	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 100,00 kcal)

***Obs:** Substituição da Purê de Batata por Batata em semana alternadas em quantidades equivalentes. Substituição da maçã por banana devido ao soldo do produto.



FRANCA
GOVERNO MUNICIPAL

COMPARTILHAR E AVANÇAR

PREFEITURA DE FRANCA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Divisão de Alimentação Escolar

Composição Nutricional do Cardápio (Pré-Escola - Faixa Etária de 4-5 anos - Refeição Principal: Galinhada arroz com cenoura, frango desfiado e milho 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)
						Sextas-feiras					
Cafê da manhã	Biscoito (Cream craker): 85,40	1,73	14,67	2,20	0,53	-	-	4,00	8,00	0,44	0,22
	Leite (malte + ovos): 57,35	2,65	10,00	0,75	6,00	180,00	13,50	388,50	13,00	4,20	0,30
	Sub-Total: 142,75	4,38	24,67	2,95	6,53	180,00	13,50	392,50	21,00	4,64	0,52
Almoço	Arroz: 87,00	1,75	20,00	-	0,45	-	-	1,00	7,50	0,17	0,30
	Cenoura em cubos: 14,31	0,36	3,01	0,09	1,20	275,40	-	11,70	4,95	0,04	0,09
	Frango desfiado: 25,00	5,83	-	0,19	-	0,50	-	1,75	7,75	0,10	0,17
	Milho: 20,40	0,50	3,70	0,40	1,10	15,60	5,52	0,65	6,50	1,19	0,16
	Ervilha: 8,40	0,50	1,60	-	0,50	1,46	-	3,57	3,73	0,22	0,14
	Feijão Carioca: 33,56	2,00	6,16	0,10	2,65	-	-	10,31	21,00	0,65	0,28
	Cebola para tempero: 11,16	0,34	1,78	0,02	0,44	-	0,94	2,80	2,40	0,04	0,04
	Alho: 6,25	0,35	1,19	0,01	0,21	-	-	0,70	1,05	0,04	0,04
	Tangerina:42,50	0,80	9,60	0,10	0,90	47,00	48,80	13,00	8,00	0,10	-
	Óleo de soja para cocção: 54,00	-	-	6,00	-	-	-	-	-	-	-
Sub-Total:302,58	12,43	47,04	6,91	7,45	339,96	55,26	45,48	62,88	2,55	1,22	
Total	445,33	16,81	71,71	9,86	13,98	519,96	68,76	437,98	83,88	7,19	1,74
Adequação	>45,33 kcal	>4,31 g	>6,71 g	< 0,34 g	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)
	> 11,33% (A)	>34,48% (A)	>10,32 % (A)	< 3,40% (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	25,00 gramas (produto cru - 1/2 Porção padrão RDC 359/03)
	Biscoito tipo Cream craker	4 unidades (20,00 gramas)
	Milho verde	1/4 de porção (32,50 gramas)
Frutas e hortaliças	Cenoura	45,00 gramas
	Cebola	20,00 gramas
	Alho	5,00 gramas
	Tangerina	1 unidade
Carnes e ovos	Frango (desfiado)	25,00 gramas (aproximadamente 30,00 kcal - Aproximadamente 1/4 Porção padrão RDC 359/03)
Leguminosas	Feijão	10,00 gramas (produto cru - 1/6 Porção padrão RDC 359/03)
	Ervilha	1/8 de porção (16,25 gramas)
Leite e Derivados	Leite Saborizado	100,00 ml (1 colher de sopa e 1/4 da mistura em pó para 100,00 ml)
Óleos e gorduras	Óleo de soja	1/2 colher de sopa (6,00 ml - Aproximadamente 50,00 kcal)

***Obs:** Substituição da tangerina por maçã nas duas primeiras semanas de abril.

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 (Ensino Fundamental - Faixa Etária de 6-10 anos - Refeição Principal: Galinhada - arroz com cenoura, frango desfiado e milho 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)
Sextas-feiras											
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 (malte + ovos): 57,35	2,65	10,00	0,75	6,00	180,00	13,50	388,50	13,00	4,20	0,30
	Sub-Total: 185,45	5,25	32,00	4,05	6,80	180,00	13,50	394,50	25,00	4,86	0,63
Almoço	Arroz: 104,40	2,10	24,00	-	0,54	-	-	1,20	9,00	0,20	0,36
	Cenoura em cubos :14,31	0,36	3,01	0,09	1,20	275,40	-	11,70	4,95	0,04	0,09
	Frango desfiado: 25,00	5,83	-	0,19	-	0,50	-	1,75	7,75	0,10	0,17
	Milho: 20,40	0,50	3,70	0,40	1,10	15,60	5,52	0,65	6,50	1,19	0,16
	Ervilha: 8,40	0,50	1,60	-	0,50	1,46	-	3,57	3,73	0,22	0,14
	Feijão Carioca: 33,56	2,00	6,16	0,10	2,65	-	-	10,31	21,00	0,65	0,28
	Cebola para tempero: 11,16	0,34	1,78	0,02	0,44	-	0,94	2,80	2,40	0,04	0,04
	Alho: 6,25	0,35	1,19	0,01	0,21	-	-	0,70	1,05	0,04	0,04
	Tangerina:42,50	0,80	9,60	0,10	0,90	47,00	48,80	13,00	8,00	0,10	-
	Óleo de soja para cocção: 54,00	-	-	6,00	-	-	-	-	-	-	-
Sub-Total: 319,98	12,78	51,04	6,91	7,54	339,96	55,26	45,68	64,38	2,58	1,28	
Total	505,43	18,03	83,04	10,96	14,34	519,96	68,76	440,18	89,38	7,44	1,91
Adequação	>55,43 kcal	>4,03 g	>9,94 g	< 0,54 g	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	< 0,09 g
	> 12,32% (A)	>28,78% (A)	>13,60% (A)	>4,78% (A)							4,50% (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
<i>Cereais</i>	Arroz	30,00 gramas (produto cru - Aproximadamente 1/2 Porção padrão RDC 359/03)
	Biscoito tipo Cream craker	6 unidades (30,00 gramas)
	Milho verde	1/4 de porção (32,50 gramas)
<i>Frutas e hortaliças</i>	Cenoura	45,00 gramas
	Cebola	20,00 gramas
	Alho	5,00 gramas
	Tangerina	1 unidade
<i>Carnes e ovos</i>	Frango (desfiado)	25,00 gramas (aproximadamente 30,00 kcal - Aproximadamente 1/4 Porção padrão RDC 359/03)
<i>Leguminosas</i>	Feijão	10,00 gramas (produto cru - 1/6 Porção padrão RDC 359/03)
	Ervilha	1/8 de porção (16,25 gramas)
<i>Leite e Derivados</i>	Leite Saborizado	100,00 ml (1 colher de sopa e 1/4 da mistura em pó para 100,00 ml)
<i>Óleos e gorduras</i>	Óleo de soja	1/2 colher de sopa (6,00 ml - Aproximadamente 50,00 kcal)

***Obs:** Substituição da tangerina por maçã nas duas primeiras semanas de abril.



FRANCA
GOVERNO MUNICIPAL

COMPARTILHAR E AVANÇAR

PREFEITURA DE FRANCA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Divisão de Alimentação Escolar

Composição Nutricional do Cardápio (Ensino Fundamental - Faixa Etária de 11-15 anos - Refeição Principal: Galinhada - arroz com cenoura, frango desfiado e milho 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)
						Sextas-feiras					
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 (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: 242,80	7,90	42,00	4,80	12,80	360,00	27,00	783,00	38,00	9,06	0,93
Almoço	Arroz:174,00	3,50	40,00	-	0,90	-	-	2,00	15,00	0,35	0,60
	Cenoura em cubos: 14,31	0,36	3,01	0,09	1,20	275,40	-	11,70	4,95	0,04	0,09
	Frango desfiado: 25,00	5,83	-	0,19	-	0,50	-	1,75	7,75	0,10	0,17
	Milho: 20,40	0,50	3,70	0,40	1,10	15,60	5,52	0,65	6,50	1,19	0,16
	Ervilha: 8,40	0,50	1,60	-	0,50	1,46	-	3,57	3,73	0,22	0,14
	Feijão Carioca: 67,12	4,00	12,33	0,20	5,30	-	-	20,63	42,00	1,30	0,57
	Cebola para tempero: 11,16	0,34	1,78	0,02	0,44	-	0,94	2,80	2,40	0,04	0,04
	Alho: 6,25	0,35	1,19	0,01	0,21	-	-	0,70	1,05	0,04	0,04
	Tangerina:42,50	0,80	9,60	0,10	0,90	47,00	48,80	13,00	8,00	0,10	-
	Óleo de soja para cocção: 108,00	-	-	12,00	-	-	-	-	-	-	-
	Sub-Total: 477,14	16,18	73,21	13,01	10,55	339,96	55,26	56,80	91,38	3,38	1,81
Total	719,94	24,08	115,21	17,81	23,35	699,96	82,26	839,80	129,38	12,44	2,74
Adequação	>69,94kcal	>3,78 g	> 9,61 g	> 1,51 g	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)
	>10,76% (A)	>18,62% (A)	> 9,10% (A)	> 9,26% (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)
	Milho verde	1/4 de porção (32,50 gramas)
Frutas e hortaliças	Cenoura	45,00 gramas
	Cebola	20,00 gramas
	Alho	5,00 gramas
	Tangerina	1 unidade
Carnes e ovos	Frango (desfiado)	25,00 gramas (aproximadamente 30,00 kcal - Aproximadamente 1/4 Porção padrão RDC 359/03)
Leguminosas	Feijão	20,00 gramas (produto cru - 1/6 Porção padrão RDC 359/03)
	Ervilha	1/8 de porção (16,25 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 100,00 kcal)

***Obs:** Substituição da tangerina por maçã nas duas primeiras semanas de abril.

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 (Ensino Médio - Faixa Etária de 16-18 anos - Refeição Principal: Galinhada - arroz com cenoura, frango desfiado e milho 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)
						Sextas-feiras					
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 (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: 242,80	7,90	42,00	4,80	12,80	360,00	27,00	783,00	38,00	9,06	0,93
Almoço	Arroz: 261,00	5,25	60,00	-	1,35	-	-	3,00	22,50	0,52	0,90
	Cenoura em cubos: 14,31	0,36	3,01	0,09	1,20	275,40	-	11,70	4,95	0,04	0,09
	Frango desfiado: 25,00	5,83	-	0,19	-	0,50	-	1,75	7,75	0,10	0,17
	Milho: 20,40	0,50	3,70	0,40	1,10	15,60	5,52	0,65	6,50	1,19	0,16
	Ervilha: 8,40	0,50	1,60	-	0,50	1,46	-	3,57	3,73	0,22	0,14
	Feijão Carioca: 67,12	4,00	12,33	0,20	5,30	-	-	20,63	42,00	1,30	0,57
	Cebola para tempero: 11,16	0,34	1,78	0,02	0,44	-	0,94	2,80	2,40	0,04	0,04
	Alho: 6,25	0,35	1,19	0,01	0,21	-	-	0,70	1,05	0,04	0,04
	Tangerina:42,50	0,80	9,60	0,10	0,90	47,00	48,80	13,00	8,00	0,10	-
	Óleo de soja para cocção: 135,00	-	-	15,00	-	-	-	-	-	-	-
Sub-Total: 591,14	17,93	93,21	16,01	11,00	339,96	55,26	57,80	98,88	3,55	2,11	
Total	833,94	25,83	135,21	20,81	23,80	699,96	92,26	840,80	136,88	12,61	3,04
Adequação	>83,94kcal	>2,43 g	> 13,41 g	> 2,01 g	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)
	>11,19% (A)	>10,38% (A)	> 11,01% (A)	> 10,69% (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	75,00 gramas (produto cru - 1 Porção padrão e 1/2 - RDC 359/03)
	Biscoito tipo Cream craker	6 unidades (30,00 gramas)
	Milho verde	1/4 de porção (32,50 gramas)
Frutas e hortaliças	Cenoura	45,00 gramas
	Cebola	20,00 gramas
	Alho	5,00 gramas
	Tangerina	1 unidade
Carnes e ovos	Frango (desfiado)	25,00 gramas (aproximadamente 30,00 kcal - Aproximadamente 1/4 Porção padrão RDC 359/03)
Leguminosas	Feijão	20,00 gramas (produto cru - 1/6 Porção padrão RDC 359/03)
	Ervilha	1/8 de porção (16,25 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 1/4 (15,00 ml - Aproximadamente 125,00 kcal)

***Obs:** Substituição da tangerina por maçã nas duas primeiras semanas de abril.

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 (EJA - Faixa Etária de 19-30 anos - Refeição Principal: Galinhada - arroz com cenoura, frango desfiado e milho 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)
						Sextas-feiras					
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 (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: 242,80	7,90	42,00	4,80	12,80	360,00	27,00	783,00	38,00	9,06	0,93
Almoço	Arroz:174,00	3,50	40,00	-	0,90	-	-	2,00	15,00	0,35	0,60
	Cenoura em cubos: 14,31	0,36	3,01	0,09	1,20	275,40	-	11,70	4,95	0,04	0,09
	Frango desfiado: 25,00	5,83	-	0,19	-	0,50	-	1,75	7,75	0,10	0,17
	Milho: 20,40	0,50	3,70	0,40	1,10	15,60	5,52	0,65	6,50	1,19	0,16
	Ervilha: 8,40	0,50	1,60	-	0,50	1,46	-	3,57	3,73	0,22	0,14
	Feijão Carioca: 67,12	4,00	12,33	0,20	5,30	-	-	20,63	42,00	1,30	0,57
	Cebola para tempero: 11,16	0,34	1,78	0,02	0,44	-	0,94	2,80	2,40	0,04	0,04
	Alho: 6,25	0,35	1,19	0,01	0,21	-	-	0,70	1,05	0,04	0,04
	Tangerina:42,50	0,80	9,60	0,10	0,90	47,00	48,80	13,00	8,00	0,10	-
	Óleo de soja para cocção: 108,00	-	-	12,00	-	-	-	-	-	-	-
Sub-Total: 477,14	16,18	73,21	13,01	10,55	339,96	11,98	56,80	91,38	3,38	1,81	
Total	719,94	24,08	115,21	17,81	23,35	699,96	55,26	839,80	129,38	12,44	2,74
Adequação	>69,94kcal	>2,78 g	>4,71 g	> 0,81 g	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	<0,16
	>10,76% (A)	>13,05% (A)	>4,26% (A)	> 4,76% (A)							<5,52 (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)
	Milho verde	1/2 de porção (65,00 gramas)
Frutas e hortaliças	Cenoura	45,00 gramas
	Cebola	20,00 gramas
	Alho	5,00 gramas
	Tangerina	1 unidade
Carnes e ovos	Frango (desfiado)	25,00 gramas (aproximadamente 30,00 kcal - Aproximadamente 1/4 Porção padrão RDC 359/03)
Leguminosas	Feijão	20,00 gramas (produto cru - 1/6 Porção padrão RDC 359/03)
	Ervilha	1/8 de porção (16,25 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 100,00 kcal)

***Obs:** Substituição da tangerina por maçã nas duas primeiras semanas de abril.

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 (EJA - Faixa Etária de 31-60 anos - Refeição Principal: Galinhada - arroz com cenoura, frango desfiado e milho 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)
						Sextas-feiras					
Cafê da manha	Biscoito (Cream craker): 128,10	2,60	22,00	3,30	0,80	-	-	6,00	12,00	0,66	0,33
	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: 242,80	7,90	42,00	4,80	12,80	360,00	27,00	783,00	38,00	9,06	0,93
Almoço	Arroz:174,00	3,50	40,00	-	0,90	-	-	2,00	15,00	0,35	0,60
	Cenoura em cubos: 14,31	0,36	3,01	0,09	1,20	275,40	-	11,70	4,95	0,04	0,09
	Frango desfiado: 25,00	5,83	-	0,19	-	0,50	-	1,75	7,75	0,10	0,17
	Milho: 20,40	0,50	3,70	0,40	1,10	15,60	5,52	0,65	6,50	1,19	0,16
	Ervilha: 8,40	0,50	1,60	-	0,50	1,46	-	3,57	3,73	0,22	0,14
	Feijão Carioca: 67,12	4,00	12,33	0,20	5,30	-	-	20,63	42,00	1,30	0,57
	Cebola para tempero: 11,16	0,34	1,78	0,02	0,44	-	0,94	2,80	2,40	0,04	0,04
	Alho: 6,25	0,35	1,19	0,01	0,21	-	-	0,70	1,05	0,04	0,04
	Tangerina:42,50	0,80	9,60	0,10	0,90	47,00	48,80	13,00	8,00	0,10	-
	Óleo de soja para cocção: 108,00	-	-	12,00	-	-	-	-	-	-	-
	Sub-Total: 477,14	16,18	73,21	13,01	10,55	339,96	55,26	56,80	91,38	3,38	1,81
Total	719,94	24,08	115,21	17,81	23,35	699,96	82,26	839,80	129,38	12,44	2,74
Adequação	>69,94kcal	>3,78 g	> 9,61 g	> 1,51 g	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)
	>10,76% (A)	>18,62% (A)	> 9,10% (A)	> 9,26% (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	30,00 gramas (produto cru - Aproximadamente 1/2 Porção padrão RDC 359/03)
	Biscoito tipo Cream craker	6 unidades (30,00 gramas)
	Milho verde	1/4 de porção (32,50 gramas)
Frutas e hortaliças	Cenoura	45,00 gramas
	Cebola	20,00 gramas
	Alho	5,00 gramas
	Tangerina	1 unidade
Carnes e ovos	Frango (desfiado)	25,00 gramas (aproximadamente 30,00 kcal - Aproximadamente 1/4 Porção padrão RDC 359/03)
Leguminosas	Feijão	10,00 gramas (produto cru - 1/6 Porção padrão RDC 359/03)
	Ervilha	1/8 de porção (16,25 gramas)
Leite e Derivados	Leite Saborizado	100,00 ml (1 colher de sopa e 1/4 da mistura em pó para 100,00 ml)
Óleos e gorduras	Óleo de soja	1/2 colher de sopa (6,00 ml - Aproximadamente 50,00 kcal)

***Obs:** Substituição da tangerina por maçã nas duas primeiras semanas de abril.



FRANCA
GOVERNO MUNICIPAL

COMPARTILHAR E AVANÇAR

PREFEITURA DE FRANCA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Divisão de Alimentação Escolar

Composição Nutricional do Cardápio (Ensino Infantil - Faixa Etária de 4-5 anos - Refeição Principal: Pão com frango desfiado, cenoura e molho)

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	Biscoito (Rosquinha): 51,92	0,72	9,20	1,36	0,36	-	0,74	6,48	4,44	0,21	0,12
	Leite (Granulado): 63,15	2,35	9,50	1,75	6,00	180,00	13,50	372,50	13,00	4,20	2,10
	Sub-Total: 115,07	3,07	18,70	3,11	6,36	180,00	14,24	378,98	17,44	4,41	2,22
Almoço	Pão Francês: 72,00	2,40	14,00	0,70	0,70	-	-	8,00	12,50	0,50	0,40
	Frango Desfiado: 33,25	7,75	-	0,25	-	0,66	-	2,32	10,30	0,13	0,23
	Extrato de tomate: 15,60	-	3,90	-	0,90	74,70	8,10	13,05	13,05	0,94	0,18
	Cenoura ralada: 9,54	0,24	2,01	0,06	0,80	183,60	-	7,80	3,30	0,03	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: 54,00	-	-	6,00	-	-	-	-	-	-	-
	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: 291,39	12,10	44,39	7,12	4,55	286,46	27,17	40,15	63,76	2,00	1,02	
Total	406,46	15,17	63,09	10,23	10,91	466,46	41,41	419,13	81,20	6,41	3,24
Adequação	> 6,46 kcal	> 2,67 g	< 5,82 g	> 0,23g	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)
	> 1,61% (A)	> 21,36% (A)	<2,94% (A)	> 2,30% (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

Grupo Alimentar	Alimento	Porção
<i>Cereais</i>	Biscoito Rosquinha	2 unidades (12,00 gramas)
	Pão Francês	1/2 pão francês (25,00 g)
<i>Frutas e hortaliças</i>	Banana	1 unidade (86,00 gramas)
	Cenoura	30,00 gramas
	Extrato de tomate	3 colheres de sopa
	Cebola	10,00 gramas
	Alho	5,00 gramas
<i>Carnes e ovos</i>	Frango (sassami)	33,25 gramas (aproximadamente 31,25 kcal - 1/4 Porção padrão - RDC 359/03).
<i>Leite e Derivados</i>	Leite Saborizado	100,00 ml (1 colher de sopa e 1/4 da mistura em pó para 100,00 ml)
<i>Óleos e gorduras</i>	Óleo de soja	1/2 colher de sopa (6,00 ml - Aproximadamente 50,00 kcal)

***Obs:** Substituição do frango desfiado por carne moída em semana alternadas 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 (Ensino Fundamental - Faixa Etária de 6-10 anos - Refeição Principal: Pão com frango desfiado, cenoura e molho)

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	Biscoito (Rosquinha): 103,84	1,44	18,40	2,72	0,72	-	1,49	12,96	8,89	0,43	0,24
	Leite (Granulado): 63,15	2,35	9,50	1,75	6,00	180,00	13,50	372,50	13,00	4,20	2,10
	Sub-Total: 166,99	3,79	27,90	4,47	6,72	180,00	14,99	385,46	21,89	4,63	2,34
Almoço	Pão Francês: 72,00	2,40	14,00	0,70	0,70	-	-	8,00	12,50	0,50	0,40
	Frango Desfiado: 33,25	7,75	-	0,25	-	0,66	-	2,32	10,30	0,13	0,23
	Extrato de tomate: 15,60	-	3,90	-	0,90	74,70	8,10	13,05	13,05	0,94	0,18
	Cenoura ralada: 9,54	0,24	2,01	0,06	0,80	183,60	-	7,80	3,30	0,03	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: 54,00	-	-	6,00	-	-	-	-	-	-	-
	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: 291,39	12,10	44,39	7,12	4,55	286,46	27,17	40,15	63,76	2,00	1,02
Total	458,30	15,89	72,29	11,59	11,27	466,46	42,16	425,61	85,65	6,63	3,36
Adequação	> 8,30 kcal	> 1,89 g	< 0,81 g	> 0,29g	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)
	> 1,84% (A)	> 13,50% (A)	<1,11% (A)	> 2,57% (A)							

(B): 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	Biscoito Rosquinha	4 unidades (24,00 gramas)
	Pão Francês	1/2 pão francês (25,00 g)
Frutas e hortaliças	Banana	1 unidade (86,00 gramas)
	Cenoura	30,00 gramas
	Extrato de tomate	3 colheres de sopa
	Cebola	10,00 gramas
	Alho	5,00 gramas
Carnes e ovos	Frango (sassami)	33,25 gramas (aproximadamente 31,25 kcal - 1/4 Porção padrão - RDC 359/03).
Leite e Derivados	Leite Saborizado	100,00 ml (1 colher de sopa e 1/4 da mistura em pó para 100,00 ml)
Óleos e gorduras	Óleo de soja	1/2 colher de sopa (6,00 ml - Aproximadamente 50,00 kcal)

***Obs:** Substituição do frango desfiado por carne moída em semana alternadas 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 (Ensino Fundamental - Faixa Etária de 11-15 anos - Refeição Principal: Pão com frango desfiado, cenoura e molho)

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	Biscoito (Rosquinha): 155,76	2,16	27,60	4,08	1,08	-	2,23	19,44	13,33	0,64	0,36
	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: 282,06	6,86	46,60	7,58	13,08	360,00	29,23	764,44	39,33	9,04	4,56
Almoço	Pão Francês: 144,00	4,80	28,00	1,40	1,40	-	-	16,00	25,00	1,00	0,80
	Frango Desfiado: 33,25	7,75	-	0,25	-	0,66	-	2,32	10,30	0,13	0,23
	Extrato de tomate: 15,60	-	3,90	-	0,90	74,70	8,10	13,05	13,05	0,94	0,18
	Cenoura ralada: 9,54	0,24	2,01	0,06	0,80	183,60	-	7,80	3,30	0,03	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: 54,00	-	-	6,00	-	-	-	-	-	-	-
	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: 363,39	14,50	58,39	7,82	5,25	286,46	27,17	48,15	76,26	2,50	1,42
Total	645,45	21,36	104,99	15,40	18,33	646,46	56,40	812,59	115,59	11,54	5,98
Adequação	<4,55 kcal	> 1,06 g	< 0,61 g	< 0,90g	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)
	<0,70% (A)	> 5,22% (A)	<0,58% (A)	< 5,52% (A)							

(C): 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
<i>Cereais</i>	Biscoito Rosquinha	6 unidades (36,00 gramas)
	Pão Francês	1 pão francês (50,00 g)
<i>Frutas e hortaliças</i>	Banana	1 unidade (86,00 gramas)
	Cenoura	30,00 gramas
	Extrato de tomate	3 colheres de sopa
	Cebola	10,00 gramas
	Alho	5,00 gramas
<i>Carnes e ovos</i>	Frango (sassami)	33,25 gramas (aproximadamente 31,25 kcal - 1/4 Porção padrão - RDC 359/03).
<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	1/2 colher de sopa (6,00 ml - Aproximadamente 50,00 kcal)

***Obs:** Substituição do frango desfiado por carne moída em semana alternadas 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 (Ensino Médio- Faixa Etária de 16-18 anos - Refeição Principal: Pão com frango desfiado, cenoura e molho)

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	Biscoito (Rosquinha): 155,76	2,16	27,60	4,08	1,08	-	2,23	19,44	13,33	0,64	0,36
	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: 282,06	6,86	46,60	7,58	13,08	360,00	29,23	764,44	39,33	9,04	4,56
Almoço	Pão Francês: 144,00	4,80	28,00	1,40	1,40	-	-	16,00	25,00	1,00	0,80
	Frango Desfiado: 33,25	7,75	-	0,25	-	0,66	-	2,32	10,30	0,13	0,23
	Extrato de tomate: 15,60	-	3,90	-	0,90	74,70	8,10	13,05	13,05	0,94	0,18
	Cenoura ralada: 9,54	0,24	2,01	0,06	0,80	183,60	-	7,80	3,30	0,03	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: 81,00	-	-	9,00	-	-	-	-	-	-	-
	Banana: 190,34	2,38	44,80	0,18	3,44	55,00	37,20	13,78	44,72	0,68	0,18
	Sub-Total: 458,56	15,69	80,79	10,91	6,97	313,96	45,77	55,05	98,62	2,84	1,51
Total	767,62	22,55	127,39	18,49	20,05	673,96	75,00	819,49	137,95	11,88	6,07
Adequação	>17,62 kcal	< 0,85 g	> 5,59 g	< 0,31g	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)
	>2,35% (A)	< 3,63% (A)	> 4,59% (A)	< 1,65% (A)							

(D): 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	Biscoito Rosquinha	6 unidades (36,00 gramas)
	Pão Francês	1 pão francês (50,00 g)
Frutas e hortaliças	Banana	2 unidade (172,00 gramas)
	Cenoura	30,00 gramas
	Extrato de tomate	3 colheres de sopa
	Cebola	10,00 gramas
	Alho	5,00 gramas
Carnes e ovos	Frango (sassami)	33,25 gramas (aproximadamente 31,25 kcal - 1/4 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	3/4 colher de sopa (9,00 ml - Aproximadamente 80,00 kcal)

***Obs:** Substituição do frango desfiado por carne moída em semana alternadas 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 (EJA- Faixa Etária de 19-30 anos - Refeição Principal: Pão com frango desfiado, cenoura e molho)

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	Biscoito (Rosquinha): 207,68	2,88	36,80	5,44	1,44	-	2,98	25,92	17,78	0,86	0,48
	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: 333,98	7,58	55,80	8,94	13,44	360,00	29,98	777,92	43,78	9,26	4,68
Almoço	Pão Francês: 144,00	4,80	28,00	1,40	1,40	-	-	16,00	25,00	1,00	0,80
	Frango Desfiado: 33,25	7,75	-	0,25	-	0,66	-	2,32	10,30	0,13	0,23
	Extrato de tomate: 15,60	-	3,90	-	0,90	74,70	8,10	13,05	13,05	0,94	0,18
	Cenoura ralada: 9,54	0,24	2,01	0,06	0,80	183,60	-	7,80	3,30	0,03	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: 54,00	-	-	6,00	-	-	-	-	-	-	-
	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: 363,39	14,50	58,39	7,82	5,25	286,46	27,17	48,15	76,26	2,50	1,42
Total	697,37	22,08	114,19	16,76	18,69	646,46	57,15	819,07	120,04	11,76	6,10
Adequação	>17,37 kcal	> 0,78 g	>3,69 g	<0,24g	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)
	>2,55% (A)	> 3,66% (A)	>3,34% (A)	<1,41% (A)							

(E): 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	Biscoito Rosquinha	8 unidades (48,00 gramas)
	Pão Francês	1 pão francês (50,00 g)
Frutas e hortaliças	Banana	1 unidade (86,00 gramas)
	Cenoura	30,00 gramas
	Extrato de tomate	3 colheres de sopa
	Cebola	10,00 gramas
	Alho	5,00 gramas
Carnes e ovos	Frango (sassami)	33,25 gramas (aproximadamente 31,25 kcal - 1/4 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	1/2 colher de sopa (6,00 ml - Aproximadamente 50,00 kcal)

***Obs:** Substituição do frango desfiado por carne moída em semana alternadas 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 (EJA- Faixa Etária de 31-60 anos - Refeição Principal: Pão com frango desfiado, cenoura e molho)

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	Biscoito (Rosquinha): 155,76	2,16	27,60	4,08	1,08	-	2,23	19,44	13,33	0,64	0,36
	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: 282,06	6,86	46,60	7,58	13,08	360,00	29,23	764,44	39,33	9,04	4,56
Almoço	Pão Francês: 144,00	4,80	28,00	1,40	1,40	-	-	16,00	25,00	1,00	0,80
	Frango Desfiado: 33,25	7,75	-	0,25	-	0,66	-	2,32	10,30	0,13	0,23
	Extrato de tomate: 15,60	-	3,90	-	0,90	74,70	8,10	13,05	13,05	0,94	0,18
	Cenoura ralada: 9,54	0,24	2,01	0,06	0,80	183,60	-	7,80	3,30	0,03	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: 54,00	-	-	6,00	-	-	-	-	-	-	-
	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: 363,39	14,50	58,39	7,82	5,25	286,46	27,17	48,15	76,26	2,50	1,42
Total	645,45	21,36	104,99	15,40	18,33	646,46	56,40	812,59	115,59	11,54	5,98
Adequação	<4,55 kcal	> 1,06 g	< 0,61 g	< 0,90g	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)
	<0,70% (A)	> 5,22% (A)	<0,58% (A)	< 5,52% (A)							

(F): 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	Biscoito Rosquinha	6 unidades (36,00 gramas)
	Pão Francês	1 pão francês (50,00 g)
Frutas e hortaliças	Banana	1 unidade (86,00 gramas)
	Cenoura	30,00 gramas
	Extrato de tomate	3 colheres de sopa
	Cebola	10,00 gramas
	Alho	5,00 gramas
Carnes e ovos	Frango (sassami)	33,25 gramas (aproximadamente 31,25 kcal - 1/4 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	1/2 colher de sopa (6,00 ml - Aproximadamente 50,00 kcal)

***Obs:** Substituição do frango desfiado por carne moída em semana alternadas 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 (Pré-Escola - Faixa Etária de 4-5 anos - Refeição Principal: Arroz com milho, carne moída 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)
Sextas-feiras											
Cafê da manhã	Biscoito (Rosquinha): 51,92	0,72	9,20	1,36	0,36	-	0,74	6,48	4,44	0,21	0,12
	Leite (malte + ovos): 57,35	2,65	10,00	0,75	6,00	180,00	13,50	388,50	13,00	4,20	0,30
	Sub-Total: 109,27	3,37	19,20	2,11	6,36	180,00	14,24	394,98	17,44	4,41	0,42
Almoço	Arroz: 87,00	1,75	20,00	-	0,45	-	-	1,00	7,50	0,17	0,30
	Milho: 40,80	1,00	7,40	0,80	2,20	31,20	10,54	1,30	13,00	2,38	0,32
	Carne moída: 26,78	5,54	0,24	0,50	-	0,40	-	0,60	4,00	0,36	0,90
	Feijão Carioca: 33,56	2,00	6,16	0,10	2,65	-	-	10,31	21,00	0,65	0,28
	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: 63,00	-	-	7,00	-	-	-	-	-	-	-
	Sub-Total: 286,63	11,85	40,04	8,46	6,59	31,60	11,95	19,51	52,25	3,74	1,98
Total	395,90	15,22	59,24	10,57	12,95	211,60	26,19	414,49	69,69	8,15	2,40
Adequação	<4,10 kcal	>2,72 g	<5,76 g	>0,57 g	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)
	<1,02% (A)	>21,76% (A)	<8,86% (A)	>5,7% (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
<i>Cereais</i>	Arroz	25,00 gramas (produto cru - aproximadamente 1/2 Porção padrão RDC 359/03)
	Biscoito Rosquinha	2 unidades (12,00 gramas)
	Milho verde	1/2 de porção (65,00 gramas)
<i>Frutas e hortaliças</i>	Cebola	30,00 gramas
	Alho	15,00 gramas
<i>Carnes e ovos</i>	Carne moída	20,00 gramas (aproximadamente 30,00 kcal - 1/4 Porção padrão - RDC 359/03)
<i>Leguminosas</i>	Feijão	10,00 gramas (produto cru - 1/6 Porção padrão RDC 359/03)
<i>Leite e Derivados</i>	Leite Saborizado	100,00 ml (1 colher de sopa e 1/4 da mistura em pó para 100,00 ml)
<i>Óleos e gorduras</i>	Óleo de soja	Aproximadamente 1/2 colher de sopa (7,00 ml - Aproximadamente 60,00 kcal)

***Obs:** Substituição do feijão carioca por feijão preto em semana alternadas em quantidades equivalentes.



FRANCA
GOVERNO MUNICIPAL

COMPARTILHAR E AVANÇAR

PREFEITURA DE FRANCA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Divisão de Alimentação Escolar

Composição Nutricional do Cardápio (Ensino Fundamental - Faixa Etária de 6-10 anos - Refeição Principal: Arroz com milho, carne moída com cenoura 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)
Sextas-feiras											
Cafê da manhã	Biscoito (Rosquinha): 103,84	1,44	18,40	2,72	0,72	-	1,49	12,96	8,89	0,43	0,24
	Leite (malte + ovos): 57,35	2,65	10,00	0,75	6,00	180,00	13,50	388,50	13,00	4,20	0,30
	Sub-Total: 161,19	4,09	28,40	3,47	6,72	180,00	14,99	401,46	21,89	4,63	0,54
Almoço	Arroz: 87,00	1,75	20,00	-	0,45	-	-	1,00	7,50	0,17	0,30
	Milho: 40,80	1,00	7,40	0,80	2,20	31,20	10,54	1,30	13,00	2,38	0,32
	Carne moída: 26,78	5,54	0,24	0,50	-	0,40	-	0,60	4,00	0,36	0,90
	Feijão Carioca: 33,56	2,00	6,16	0,10	2,65	-	-	10,31	21,00	0,65	0,28
	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: 63,00	-	-	7,00	-	-	-	-	-	-	-
	Sub-Total: 286,63	11,85	40,04	8,46	6,59	31,60	11,95	19,51	52,25	3,74	1,98
Total	447,82	15,94	68,44	11,93	13,31	211,60	26,94	420,97	74,14	8,37	2,52
Adequação	<2,18 kcal	>1,94 g	<4,66 g	>0,63 g	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)
	<0,48% (A)	>13,86% (A)	<6,37% (A)	>5,57% (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	25,00 gramas (produto cru - aproximadamente 1/2 Porção padrão RDC 359/03)
	Biscoito Rosquinha	4 unidades (24,00 gramas)
	Milho verde	1/2 de porção (65,00 gramas)
Frutas e hortaliças	Cebola	30,00 gramas
	Alho	15,00 gramas
Carnes e ovos	Carne moída	20,00 gramas (aproximadamente 30,00 kcal - 1/4 Porção padrão - RDC 359/03)
Leguminosas	Feijão	10,00 gramas (produto cru - 1/6 Porção padrão RDC 359/03)
Leite e Derivados	Leite Saborizado	100,00 ml (1 colher de sopa e 1/4 da mistura em pó para 100,00 ml)
Óleos e gorduras	Óleo de soja	Aproximadamente 1/2 colher de sopa (7,00 ml - Aproximadamente 60,00 kcal)

***Obs:** Substituição do feijão carioca por feijão preto em semana alternadas em quantidades equivalentes.



FRANCA
GOVERNO MUNICIPAL

COMPARTILHAR E AVANÇAR

PREFEITURA DE FRANCA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Divisão de Alimentação Escolar

Composição Nutricional do Cardápio (Ensino Fundamental - Faixa Etária de 11-15 anos - Refeição Principal: Arroz com milho, carne moída com cenoura 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)
Sextas-feiras											
Cafê da manhã	Biscoito (Rosquinha): 103,84	1,44	18,40	2,72	0,72	-	1,49	12,96	8,89	0,43	0,24
	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: 218,54	6,74	38,40	4,22	12,72	360,00	28,49	789,96	34,89	8,83	0,84
Almoço	Arroz: 174,00	3,50	40,00	-	0,90	-	-	2,00	15,00	0,35	0,60
	Milho: 40,80	1,00	7,40	0,80	2,20	31,20	10,54	1,30	13,00	2,38	0,32
	Carne moída: 26,78	5,54	0,24	0,50	-	0,40	-	0,60	4,00	0,36	0,90
	Feijão Carioca: 33,56	2,00	6,16	0,10	2,65	-	-	10,31	21,00	0,65	0,28
	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: 108,00	-	-	12,00	-	-	-	-	-	-	-
	Sub-Total: 418,63	13,60	60,04	13,46	7,04	31,60	11,95	20,51	59,75	3,92	2,28
Total	637,17	20,34	98,44	17,68	19,76	391,60	40,44	810,47	94,64	12,75	3,12
Adequação	<12,83 kcal	>0,04 g	<7,16 g	>1,38 g	(A)	(A)	(A)	(A)	0,36 g	(A)	(A)
	<1,97% (A)	>0,20% (A)	<6,78% (A)	>8,47% (A)					0,37%(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 - aproximadamente 1/2 Porção padrão RDC 359/03)
	Biscoito Rosquinha	4 unidades (24,00 gramas)
	Milho verde	1/2 de porção (65,00 gramas)
Frutas e hortaliças	Cebola	30,00 gramas
	Alho	15,00 gramas
Carnes e ovos	Carne moída	20,00 gramas (aproximadamente 30,00 kcal - 1/4 Porção padrão - RDC 359/03)
Leguminosas	Feijão	10,00 gramas (produto cru - 1/6 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	1 colher de sopa (12,00 ml - Aproximadamente 100,00 kcal)

***Obs:** Substituição do feijão carioca por feijão preto em semana alternadas em quantidades equivalentes.



FRANCA
GOVERNO MUNICIPAL

COMPARTILHAR E AVANÇAR

PREFEITURA DE FRANCA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Divisão de Alimentação Escolar

Composição Nutricional do Cardápio (Ensino Médio - Faixa Etária de 16-18 anos - Refeição Principal: Arroz com milho, carne moída 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)
Sextas-feiras											
Cafê da manhã	Biscoito (Rosquinha): 207,68	2,88	36,80	5,44	1,44	-	2,98	25,92	17,78	0,86	0,48
	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: 322,38	8,18	56,80	6,94	13,44	360,00	29,98	802,82	43,78	9,26	1,08
Almoço	Arroz: 174,00	3,50	40,00	-	0,90	-	-	2,00	15,00	0,35	0,60
	Milho: 40,80	1,00	7,40	0,80	2,20	31,20	10,54	1,30	13,00	2,38	0,32
	Carne moída: 26,78	5,54	0,24	0,50	-	0,40	-	0,60	4,00	0,36	0,90
	Feijão Carioca: 33,56	2,00	6,16	0,10	2,65	-	-	10,31	21,00	0,65	0,28
	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: 108,00	-	-	12,00	-	-	-	-	-	-	-
	Sub-Total: 418,63	13,60	60,04	13,46	7,04	31,60	11,95	20,51	59,75	3,92	2,28
Total	741,01	21,78	116,84	20,40	20,48	391,60	41,93	823,33	103,53	13,18	3,36
Adequação	<8,99 kcal	<1,62 g	<4,96 g	>1,60 g	(A)	(A)	(A)	(A)	<12,47 g	(A)	(A)
	<1,20% (A)	<6,92% (A)	<4,07% (A)	>8,51% (A)					<10,75% (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 - aproximadamente 1/2 Porção padrão RDC 359/03)
	Biscoito Rosquinha	8 unidades (48,00 gramas)
	Milho verde	1/2 de porção (65,00 gramas)
Frutas e hortaliças	Cebola	30,00 gramas
	Alho	15,00 gramas
Carnes e ovos	Carne moída	20,00 gramas (aproximadamente 30,00 kcal - 1/4 Porção padrão - RDC 359/03)
Leguminosas	Feijão	10,00 gramas (produto cru - 1/6 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	1 colher de sopa (12,00 ml - Aproximadamente 100,00 kcal)

***Obs:** Substituição do feijão carioca por feijão preto em semana alternadas em quantidades equivalentes.



FRANCA
GOVERNO MUNICIPAL

COMPARTILHAR E AVANÇAR

PREFEITURA DE FRANCA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Divisão de Alimentação Escolar

Composição Nutricional do Cardápio (EJA- Faixa Etária de 19-30 anos - Refeição Principal: Arroz com milho, carne moída 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)
Sextas-feiras											
Cafê da manhã	Biscoito (Rosquinha): 155,76	2,16	27,60	4,08	1,08	-	2,23	19,44	13,33	0,64	0,36
	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: 270,46	7,46	47,60	5,58	13,08	360,00	29,23	796,44	39,33	9,04	0,96
Almoço	Arroz: 174,00	3,50	40,00	-	0,90	-	-	2,00	15,00	0,35	0,60
	Milho: 40,80	1,00	7,40	0,80	2,20	31,20	10,54	1,30	13,00	2,38	0,32
	Carne moída: 26,78	5,54	0,24	0,50	-	0,40	-	0,60	4,00	0,36	0,90
	Feijão Carioca: 33,56	2,00	6,16	0,10	2,65	-	-	10,31	21,00	0,65	0,28
	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: 108,00	-	-	12,00	-	-	-	-	-	-	-
	Sub-Total: 418,63	13,60	60,04	13,46	7,04	31,60	11,95	20,51	59,75	3,92	2,28
Total	689,09	21,06	107,64	19,04	20,12	391,60	41,18	816,95	99,08	12,96	3,24
Adequação	>9,09 kcal	<0,24 g	<2,86 g	>2,04g	(A)	(A)	(A)	(A)	<7,92 g	(A)	(A)
	<1,34% (A)	<1,13% (A)	<2,59% (A)	>12,00% (A)					7,40%(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
<i>Cereais</i>	Arroz	50,00 gramas (produto cru - aproximadamente 1/2 Porção padrão RDC 359/03)
	Biscoito Rosquinha	6 unidades (36,00 gramas)
	Milho verde	1/2 de porção (65,00 gramas)
<i>Frutas e hortaliças</i>	Cebola	30,00 gramas
	Alho	15,00 gramas
<i>Carnes e ovos</i>	Carne moída	20,00 gramas (aproximadamente 30,00 kcal - 1/4 Porção padrão - RDC 359/03)
<i>Leguminosas</i>	Feijão	10,00 gramas (produto cru - 1/6 Porção padrão RDC 359/03)
<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	1 colher de sopa (12,00 ml - Aproximadamente 100,00 kcal)

***Obs:** Substituição do feijão carioca por feijão preto em semana alternadas em quantidades equivalentes.



FRANCA
GOVERNO MUNICIPAL

COMPARTILHAR E AVANÇAR

PREFEITURA DE FRANCA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
Divisão de Alimentação Escolar

Composição Nutricional do Cardápio (EJA - Faixa Etária de 31-60 anos - Refeição Principal: Arroz com milho, carne moída 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)
Sextas-feiras											
Cafê da manhã	Biscoito (Rosquinha): 103,84	1,44	18,40	2,72	0,72	-	1,49	12,96	8,89	0,43	0,24
	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: 218,54	6,74	38,40	4,22	12,72	360,00	28,49	789,96	34,89	8,83	0,84
Almoço	Arroz: 174,00	3,50	40,00	-	0,90	-	-	2,00	15,00	0,35	0,60
	Milho: 40,80	1,00	7,40	0,80	2,20	31,20	10,54	1,30	13,00	2,38	0,32
	Carne moída: 26,78	5,54	0,24	0,50	-	0,40	-	0,60	4,00	0,36	0,90
	Feijão Carioca: 33,56	2,00	6,16	0,10	2,65	-	-	10,31	21,00	0,65	0,28
	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: 108,00	-	-	12,00	-	-	-	-	-	-	-
	Sub-Total: 418,63	13,60	60,04	13,46	7,04	31,60	11,95	20,51	59,75	3,92	2,28
Total	637,17	20,34	98,44	17,68	19,76	391,60	40,44	810,47	94,64	12,75	3,12
Adequação	<12,83 kcal	>0,04 g	<7,16 g	>1,38 g	(A)	(A)	(A)	(A)	0,36 g	(A)	(A)
	<1,97% (A)	>0,20% (A)	<6,78% (A)	>8,47% (A)					0,37%(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 - aproximadamente 1/2 Porção padrão RDC 359/03)
	Biscoito Rosquinha	4 unidades (24,00 gramas)
	Milho verde	1/2 de porção (65,00 gramas)
Frutas e hortaliças	Cebola	30,00 gramas
	Alho	15,00 gramas
Carnes e ovos	Carne moída	20,00 gramas (aproximadamente 30,00 kcal - 1/4 Porção padrão - RDC 359/03)
Leguminosas	Feijão	10,00 gramas (produto cru - 1/6 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	1 colher de sopa (12,00 ml - Aproximadamente 100,00 kcal)

***Obs:** Substituição do feijão carioca por feijão preto em semana alternadas 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