



FRANCA
GOVERNO MUNICIPAL

COMPARTILHAR E AVANÇAR

PREFEITURA DE FRANCA

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Composição Nutricional do Cardápio (Faixa Etária de 6 - 10 anos - Refeição Principal: Macarrão ao sugo com carne moída e ervilha)

Composição Nutricional do Cardápio (Tabela Estada de 0 a 16 anos - Referência Alimentar: Macarrão ao molho com carne moída e ervilha)											
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											
Café 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: 286,40	8,80	61,00	0,80	2,40	-	-	13,60	22,40	1,00	0,64
	Ervilha: 16,80	1,00	3,20	-	1,00	2,92	-	7,15	7,47	0,45	0,29
	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: 515,97	24,70	72,12	14,16	5,80	239,12	11,48	51,35	56,82	3,13	3,48
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	1012,67	39,00	156,12	25,66	31,50	959,12	67,34	1613,55	131,93	21,13	8,91
Adequação	> 12,67 kcal	> 7,80 g	< 6,38 g	> 0,66 g	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)
	> 1,27% (A)	> 25,00% (A)	< 3,93% (A)	> 2,64% (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

Porções de Referência

Grupo Alimentar	Alimento	Porção
<i>Cereais</i>	Biscoito tipo Cream craker	6 unidades (30,00 gramas)
	Biscoito Tipo Rosquinha	5 unidades (30,00 gramas)
	Macarrão	80,00 gramas (produto cru - 1 Porção padrão - RDC 359/03)
<i>Frutas e hortaliças</i>	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
<i>Carnes e ovos</i>	Carne moída	50,00 gramas (aproximadamente 62,50 kcal - 1/2 Porção padrão - RDC 359/03)
<i>Leguminosas</i>	Ervilha	1/4 de porção (32,50 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	1 colher de sopa (12,0 gramas - Aproximadamente 100,00 kcal)

***Obs:** Substituição da cenoura por beterraba ralada em semana alternadas: Quantidade e valor nutricional 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

Composição Nutricional do Cardápio (Faixa Etária de 11 - 15 anos - Refeição Principal: Macarrão ao sugo com carne moída e ervilha)

Composição Nutricional do Cardápio (Tabela Estada de 11-15 anos - Referência Principal: Macarrão do Sapo com carne moída e ervilha)											
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											
Café 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: 429,60	13,20	91,50	1,20	3,60	-	-	20,40	33,60	1,50	0,96
	Ervilha: 25,20	1,50	4,80	-	1,50	4,38	-	10,72	11,20	0,67	0,43
	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: 769,77	30,63	114,68	20,67	10,50	525,58	25,36	99,52	97,40	5,26	4,36
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	1524,37	49,33	243,68	38,87	37,90	1245,58	83,08	1683,92	195,62	24,46	10,42
Adequação	> 24,35 kcal	> 2,43 g	< 0,12 g	> 1,37 g	(A)	(A)	(A)	(A)	< 26,38	(A)	(A)
	> 1,62% (A)	> 5,18% (A)	< 0,05% (A)	> 3,65% (A)					<11,88% (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

Porções de Referência

Grupo Alimentar	Alimento	Porção
<i>Cereais</i>	Biscoito tipo Cream craker	12 unidades (60,00 gramas)
	Biscoito Tipo Rosquinha	10 unidades (60,00 gramas)
	Macarrão	120,00 gramas (produto cru - 1 Porção padrão e 1/2 - RDC 359/03)
<i>Frutas e hortaliças</i>	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
<i>Carnes e ovos</i>	Carne moída	50,00 gramas (aproximadamente 62,5 kcal - 1/2 Porção padrão RDC 359/03)
<i>Leguminosas</i>	Ervilha	48,75 gramas (aproximadamente 1/2 porção)
<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 e 1/2 (18,00 ml - Aproximadamente 150,00 kcal)

***Obs:** Substituição da cenoura por beterraba ralada em semana alternadas: Quantidade e valor nutricional 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

Composição Nutricional do Cardápio (Faixa Etária de 16 - 18 anos - Refeição Principal: Macarrão ao sugo com carne moída e ervilha)

Composição Nutricional do Cardápio (Para Estima de 10-15 anos - Refeição 1: Almoço - Almoço do Sáb com carne moída e ervilha)											
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											
Café 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: 572,80	17,60	122,00	1,60	4,80	-	-	27,20	44,80	2,00	1,28
	Ervilha: 25,20	1,50	4,80	-	1,50	4,38	-	10,72	11,20	0,67	0,43
	Extrato de tomate: 41,60	-	10,4	-	2,40	199,20	21,60	34,80	34,80	2,52	0,48
	Carne moída: 100,40	20,80	0,09	1,87	-	1,50	-	2,25	15,00	1,35	3,37
	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: 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: 162,00	-	-	18,00	-	-	-	-	-	-	-
Sub-Total: 968,63	42,48	149,89	21,71	12,73	575,88	34,23	117,87	124,55	6,90	5,98	
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	1723,23	61,18	278,89	39,91	40,13	1295,88	91,95	1702,27	222,77	26,10	12,04
Adequação	> 23,23 kcal	> 11,18 g	> 2,59 g	< 2,59 g	(A)	(A)	(A)	(A)	< 48,23g	(A)	(A)
	> 1,35% (A)	> 22,36% (A)	> 0,09% (A)	< 6,09% (A)					< 17,80% (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

Porções de Referência

Grupo Alimentar	Alimento	Porção
<i>Cereais</i>	Biscoito tipo Cream craker	12 unidades (60,00 gramas)
	Biscoito Tipo Rosquinha	10 unidades (60,00 gramas)
	Macarrão	180,00 gramas (produto cru - 2 Porções padrão- RDC 359/03)
<i>Frutas e hortaliças</i>	Repolho ralado	60,00 gramas
	Cenoura ralada	60,00 gramas
	Extrato de tomate	8,00 colheres de sopa
	Cebola	30,00 gramas
	Alho	15,00 gramas
<i>Carnes e ovos</i>	Carne moída	50,00 gramas (aproximadamente 95,00 kcal - 1/2 Porção padrão RDC 359/03)
<i>Leguminosas</i>	Ervilha	48,75 gramas (aproximadamente 1/2 porção)
<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 e 1/2 (18,00 ml - Aproximadamente 150,00 kcal)

***Obs:** Substituição da cenoura por beterraba ralada em semana alternadas: Quantidade e valor nutricional 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

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

Composição Nutricional da Dieta (uma semana de 7 dias - Terça-feira e Domingo com cenoura, arroz com 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)
Terça-feira											
Café 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
	Cenoura ralada: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
	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
	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: 583,76	25,45	90,32	13,27	12,05	377,43	37,79	70,81	138,12	5,42	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	1057,16	38,75	168,32	25,37	25,15	759,93	66,65	1187,51	211,97	14,88	4,76
Adequação	> 57,16 kcal > 5,72% (A)	> 7,55 g > 24,20% (A)	> 5,82 g >3,58% (A)	> 0,37g > 1,48% (A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(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

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)
	Cenoura 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

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

Composição Nutricional do Cardápio (Faixa Etária de 11 - 18 anos - Refeição Principal: Frango com cenoura, arroz com 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)
Terça-feira											
Café 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
	Cenoura ralada:28,62	0,72	6,03	0,18	2,40	550,80	-	23,40	9,90	0,09	0,18
	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: 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: 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: 918,68	31,97	145,28	22,88	17,83	760,23	44,25	98,42	181,22	7,46	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	1524,08	47,27	247,28	38,18	30,93	1142,73	74,97	1231,32	267,19	17,46	6,20
Adequação	> 24,08 kcal	> 0,37 g	> 3,48 g	> 0,68 g	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	<0,10 g
	> 1,60% (A)	> 0,80% (A)	>1,43% (A)	> 1,81% (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

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)
	Cenoura ralada	90,00 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

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

Composição Nutricional do Cardápio (2 dias e 2 dias de 10 dias) - Frango com cenoura, arroz com 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)
Terça-feira											
Café 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
	Cenoura ralada:28,62	0,72	6,03	0,18	2,40	550,80	-	23,40	9,90	0,09	0,18
	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: 100,70	6,00	18,50	0,30	7,95	-	-	30,95	63,00	1,95	0,85
	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: 189,0	-	-	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: 1030,65	34,16	170,77	23,02	20,88	787,73	62,85	110,46	214,08	8,13	3,73
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	1744,05	51,86	286,77	43,02	34,68	1192,73	93,57	1252,86	311,80	34,45	6,83
Adequação	> 44,05 kcal	> 1,86 g	> 10,47 g	> 0,52 g	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	<0,17
	> 2,59% (A)	> 3,72% (A)	>3,79% (A)	> 1,22% (A)							2,43%(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

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)
	Cenoura ralada	90,00 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	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	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

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

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											
Café 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: 37,65	0,18	9,03	0,09	0,48	-	3,33	5,70	8,10	0,03	0,06
	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: 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: 607,64	22,46	88,39	18,11	13,40	99,20	37,20	86,90	116,55	3,67	5,85
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	1109,94	31,46	187,39	26,01	26,30	459,20	89,92	916,10	166,16	13,35	7,25
Adequação	> 109,94 kcal	> 0,26 g	> 24,89 g	> 1,01 g	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)
	> 10,99% (A)	> 0,83% (A)	>15,32% (A)	> 4,04% (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

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	30,00 gramas
Frutas e hortaliças	Brócolis	30,00 gramas
	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

Composição Nutricional do Cardápio (Faixa Etária de 11-15 anos - Refeição Principal: Carne em cubos com mandioca 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											
Café 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: 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: 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
	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	-	-	24,0	-	-	-	-	-	-	-
	Maçã: 69,00	0,20	16,60	0,20	2,00	-	1,50	3,00	5,00	0,10	-
	Sub-Total: 979,75	38,20	139,60	29,70	16,42	198,40	72,43	137,75	162,85	5,23	10,79
	Lanche da Tarde	Biscoito (Rosquinha): 194,70	2,70	34,50	5,10	1,35	-	2,79	24,30	16,66	0,81
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	1546,95	48,10	250,10	39,30	29,77	558,40	126,08	975,05	218,01	15,18	12,34
Adequação	> 46,95 kcal	> 1,20 g	> 6,30 g	> 1,80 g	(A)	(A)	(A)	(A)	<3,99	(A)	(A)
	> 3,13% (A)	>2,55% (A)	>2,58% (A)	> 4,80% (A)					<1,80%(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

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	60,00 gramas
Frutas e hortaliças	Brócolis	60,00 gramas
	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

Composição Nutricional do Cardápio (Faixa Etária de 16-18 anos - Refeição Principal: Carne em cubos com mandioca 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											
Café 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: 112,95	0,54	27,09	0,27	1,44	-	9,99	17,10	24,30	0,09	0,18
	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
	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: 1033,21	39,59	150,81	30,04	18,54	297,60	107,66	184,95	180,65	5,54	11,08
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	1732,41	51,49	285,31	42,84	31,89	657,60	163,17	1038,45	246,91	16,03	12,93
Adequação	> 32,41 kcal	> 1,49 g	> 9,01 g	> 0,34 g	(A)	(A)	(A)	(A)	<24,09	(A)	(A)
	> 1,90% (A)	>2,98% (A)	>3,26% (A)	> 0,80% (A)					<8,88%(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

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	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



FRANCA
GOVERNO MUNICIPAL

COMPARTILHAR E AVANÇAR

PREFEITURA DE FRANCA

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

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

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											
Café 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
	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	-	-	-	-	-	-
	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	-	-	-	-	-	-	-
	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: 629,42	26,93	94,45	15,85	20,61	75,63	27,95	47,01	109,37	2,52	1,93
	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	1079,52	38,53	170,45	26,95	34,41	435,63	54,95	1112,01	171,37	11,58	7,56
Adequação	> 79,52 kcal	> 7,33 g	> 7,95 g	> 1,95 g	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)
	> 7,95% (A)	>23,49% (A)	>4,89% (A)	> 7,80% (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

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	Alface	20,00 gramas
	Banana	1 unidade (86,00 gramas)
	Tomate	45,00 gramas
	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	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)

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

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

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											
Café 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	50,0	9,72	4,86
Almoço	Frango (sassami): 66,50	15,50	-	0,50	-	1,33	-	4,65	20,61	0,26	0,46
	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	-	-	-	-	-	-
	Alface: 5,52	0,52	0,68	0,08	0,72	93,60	6,24	15,20	4,20	0,16	0,12
	Tomate: 21,28	0,72	4,60	-	20,60	-	11,52	6,30	9,90	0,26	0,18
	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:964,60	33,85	150,76	24,99	35,62	122,43	36,83	70,08	152,32	3,73	2,96
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	1542,80	48,05	248,76	39,39	50,22	482,43	63,83	1141,08	226,35	13,45	8,92
Adequação	> 42,80 kcal	> 1,15 g	> 4,96 g	> 1,89 g	(A)	<7,57	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)
	> 2,85% (A)	>2,45% (A)	>2,03% (A)	> 5,04% (A)		<1,54%(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

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	Alface	40,00 gramas
	Banana	1 unidade (86,00 gramas)
	Tomate	90,00 gramas
	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	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)

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

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

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											
Café 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
	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	-	-	-	-	-	-
	Alface: 8,28	0,78	1,02	0,12	1,08	140,40	9,36	22,80	6,60	0,24	0,18
	Tomate: 31,92	1,08	6,90	-	30,90	-	17,28	9,45	14,85	0,39	0,27
	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: 1133,37	36,46	183,30	28,12	48,80	196,73	64,31	87,71	182,03	4,28	3,20
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	1711,57	50,66	281,30	42,52	63,40	556,73	91,31	1158,71	256,03	14,00	9,16
Adequação	>11,57 kcal	> 0,66 g	> 5,00 g	> 0,02 g	(A)	<3,27	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)
	> 0,68% (A)	>1,32% (A)	>1,80% (A)	> 0,05% (A)		<0,58%(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

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	Alface	60,00 gramas
	Banana	2 unidade (172,00 gramas)
	Tomate	120,00 gramas
	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	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)

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

Composição Nutricional do Cardápio (Faixa Etária de 6 - 10 anos - Refeição Principal Galinhada e feijão)

Composição Nutricional do Cardápio (Porção Estima de 5 16 anos)						Referência Principal: Guinada e Regas)					
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											
Café 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
	Chicória:3,38	0,22	0,58	0,02	0,44	-	1,30	9,00	2,80	0,10	0,02
	Óleo de soja para cocção: 135,00	-	-	15,00	-	-	-	-	-	-	-
	Sub-Total: 504,57	25,48	63,90	16,20	9,97	203,45	7,29	53,98	99,93	3,74	2,22
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	1004,67	34,28	161,90	24,30	23,77	563,45	60,01	883,18	149,55	13,42	3,62
Adequação	>4,67 kcal	> 3,08 g	< 0,60 g	< 0,70 g	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	<1,08
	> 0,47% (A)	>9,87% (A)	<0,36% (A)	< 2,80% (A)							22,98%(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

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
	Chicória	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

Composição Nutricional do Cardápio (Faixa Etária de 11 - 15 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											
Café 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	60,0	-	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	12,0	37,0	0,6	15,9	-	-	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
	Chicória:3,38	0,22	0,58	0,02	0,44	-	1,30	9,00	2,80	0,10	0,02
	Óleo de soja para cocção: 216,00	-	-	24,00	-	-	-	-	-	-	-
	Sub-Total: 877,25	38,01	121,64	26,10	24,78	405,57	13,75	116,05	213,20	8,30	4,28
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	1532,42	48,61	242,64	37,60	38,19	765,57	66,29	960,85	273,92	17,52	5,98
Adequação	>32,42 kcal	> 1,71 g	< 1,61 g	> 0,10 g	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	<0,32
	> 2,16% (A)	>3,65% (A)	<0,47% (A)	> 0,27% (A)							5,08%(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

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
	Chicória	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)

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

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											
Café 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
	Chicória:3,38	0,22	0,58	0,02	0,44	-	1,30	9,00	2,80	0,10	0,02
	Óleo de soja para cocção: 216,00	-	-	24,00	-	-	-	-	-	-	-
	Sub-Total: 973,79	40,00	143,65	26,16	26,03	589,17	13,75	124,65	224,00	8,51	4,64
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	1733,49	52,40	287,65	41,06	41,63	949,17	70,19	986,25	272,22	38,71	6,64
Adequação	>33,49 kcal	> 2,40 g	> 11,35 g	< 1,44 g	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	<0,36
	> 1,97% (A)	>4,80% (A)	>4,11% (A)	< 3,39% (A)							5,14%(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

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
	Chicória	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

Composição Nutricional do Cardápio (Faixa Etária de 6 - 10 anos - Refeição Principal Nhoque de Frango e feijão)

Composição Nutricional do Cardápio (Faixa Etária de 6 a 16 anos)						Referência: Tabela de Composição de Alimentos (BR/2018)					
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											
Café 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
	Chicória:3,38	0,22	0,58	0,02	0,44	-	1,30	9,00	2,80	0,10	0,02
	Óleo de soja para cocção: 108,00	-	-	12,00	-	-	-	-	-	-	-
	Sub-Total: 408,10	22,93	41,95	16,37	12,67	268,52	23,73	63,33	224,62	5,89	5,26
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	1036,74	33,53	162,95	27,87	27,37	628,52	78,27	908,73	285,34	16,11	6,96
Adequação	>36,74kcal > 3,67% (A)	> 2,33 g >7,47% (A)	> 0,45 g > 0,28% (A)	> 2,87 g >11,48% (A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(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

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
	Chicória	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)

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

Composição Nutricional do Cardápio (Faixa Etária de 11 - 15 anos - Refeição Principal Nhoque de Frango 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											
Café 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
	Chicória:3,38	0,22	0,58	0,02	0,44	-	1,30	9,00	2,80	0,10	0,02
	Óleo de soja para cocção: 216,00	-	-	24,00	-	-	-	-	-	-	-
	Sub-Total: 810,08	37,75	92,35	31,83	29,23	688,44	35,59	143,20	465,49	10,50	10,52
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	1569,78	50,15	236,35	46,73	44,83	1048,44	92,03	1004,80	515,11	40,70	12,52
Adequação	>69,78kcal >4,65% (A)	> 3,25 g >6,93% (A)	< 7,45 g < 3,06% (A)	> 9,23 g >24,61% (A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(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

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
	Chicória	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)

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

Composição Nutricional do Cardápio (Faixa Etária de 16 - 18 anos - Refeição Principal Nhoque de Frango 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											
Café 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
	Chicória:3,38	0,22	0,58	0,02	0,44	-	1,30	9,00	2,80	0,10	0,02
	Óleo de soja para cocção: 243,00	-	-	27,00	-	-	-	-	-	-	-
	Sub-Total: 899,34	43,75	98,22	36,41	30,18	688,77	38,35	145,92	535,40	10,94	12,38
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	1723,94	57,05	253,72	53,01	46,23	1048,77	95,72	1015,62	585,02	43,84	14,53
Adequação	>23,94kcal >1,41% (A)	> 7,05 g >14,10% (A)	< 22,58 g < 8,17% (A)	> 10,51 g >24,72% (A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(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

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
	Chicória	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)

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

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