



FRANCA
GOVERNO MUNICIPAL

COMPARTILHAR E AVANÇAR

PREFEITURA DE FRANCA

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

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

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): 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

Porções de Referência

Grupo Alimentar	Alimento	Porção
<i>Cereais</i>	Biscoito Tipo Rosquinha	4 unidades (24,00 gramas)
	Macarrão	30,00 gramas (produto cru - aproximadamente 1/3 Porção padrão - RDC 359/03)
<i>Frutas e hortaliças</i>	Cenoura ralada	30,00 gramas
	Extrato de tomate	3 colheres de sopa
	Cebola	10,00 gramas
	Alho	5,00 gramas
<i>Carnes e ovos</i>	Carne moída	25,00 gramas (aproximadamente 31,25 kcal - 1/4 Porção padrão - RDC 359/03)
<i>Leguminosas</i>	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 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

Composição Nutricional do Cardápio (Ensino Fundamental - Faixa Etária de 6-10 anos - Refeição Principal: Macarronada - macarrão parafuso com carne moída, ervilha e cenoura ralada)

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): 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

Porções de Referência

Grupo Alimentar	Alimento	Porção
<i>Cereais</i>	Biscoito Tipo Rosquinha	4 unidades (24,00 gramas)
	Macarrão	40,00 gramas (produto cru - 1/2 Porção padrão - RDC 359/03)
<i>Frutas e hortaliças</i>	Cenoura ralada	30,00 gramas
	Extrato de tomate	4 colheres de sopa
	Cebola	20,00 gramas
	Alho	5,00 gramas
<i>Carnes e ovos</i>	Carne moída	25,00 gramas (aproximadamente 31,25 kcal - 1/4 Porção padrão - RDC 359/03)
<i>Leguminosas</i>	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	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

Composição Nutricional do Cardápio (Ensino Fundamental - Faixa Etária de 11-15 anos - Refeição Principal: Macarronada - macarrão parafuso com carne moída, ervilha e cenoura ralada)

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
	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

Porções de Referência

Grupo Alimentar	Alimento	Porção
<i>Cereais</i>	Biscoito Tipo Rosquinha	5 unidades (30,00 gramas)
	Macarrão	50,00 gramas (produto cru - aproximadamente 1/2 Porção padrão - RDC 359/03)
<i>Frutas e hortaliças</i>	Cenoura ralada	45,00 gramas
	Extrato de tomate	6 colheres de sopa
	Cebola	20,00 gramas
	Alho	10,00 gramas
<i>Carnes e ovos</i>	Carne moída	25,00 gramas (aproximadamente 31,25 kcal - 1/4 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 (12,00 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

Composição Nutricional do Cardápio (Ensino Médio- Faixa Etária de 16-18 anos - Refeição Principal: Macarronada - macarrão parafuso com carne moída, ervilha e cenoura ralada)

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): 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;

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 Rosquinha	7,5 unidades (45,00 gramas)
	Macarrão	60,00 gramas (produto cru - 3/4 Porção padrão - RDC 359/03)
<i>Frutas e hortaliças</i>	Cenoura ralada	45,00 gramas
	Extrato de tomate	6 colheres de sopa
	Cebola	20,00 gramas
	Alho	10,00 gramas
<i>Carnes e ovos</i>	Carne moída	25,00 gramas (aproximadamente 31,25 kcal - 1/4 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 (12,00 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

Composição Nutricional do Cardápio (EJA- Faixa Etária de 19-30 anos - Refeição Principal: Macarronada - macarrão parafuso com carne moída, ervilha e cenoura ralada)

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
	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

Porções de Referência

Grupo Alimentar	Alimento	Porção
<i>Cereais</i>	Biscoito Tipo Rosquinha	5 unidades (30,00 gramas)
	Macarrão	60,00 gramas (produto cru - 3/4 Porção padrão - RDC 359/03)
<i>Frutas e hortaliças</i>	Cenoura ralada	45,00 gramas
	Extrato de tomate	6 colheres de sopa
	Cebola	20,00 gramas
	Alho	10,00 gramas
<i>Carnes e ovos</i>	Carne moída	25,00 gramas (aproximadamente 31,25 kcal - 1/4 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 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

Composição Nutricional do Cardápio (EJA- Faixa Etária de 31-60 anos - Refeição Principal: Macarronada - macarrão parafuso com carne moída, ervilha e cenoura ralada)

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
	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

Porções de Referência

Grupo Alimentar	Alimento	Porção
<i>Cereais</i>	Biscoito Tipo Rosquinha	5 unidades (30,00 gramas)
	Macarrão	50,00 gramas (produto cru - aproximadamente 1/2 Porção padrão - RDC 359/03)
<i>Frutas e hortaliças</i>	Cenoura ralada	45,00 gramas
	Extrato de tomate	6 colheres de sopa
	Cebola	20,00 gramas
	Alho	10,00 gramas
<i>Carnes e ovos</i>	Carne moída	25,00 gramas (aproximadamente 31,25 kcal - 1/4 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 (12,00 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

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											
Café 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
	Óleo de soja para cocção: 54,00	-	-	6,00	-	-	-	-	-	-	-
Sub-Total: 260,08	11,63	37,44	6,81	6,55	292,96	6,46	32,48	54,88	2,45	1,22	
Total	402,83	16,01	62,11	9,76	13,08	472,96	19,96	424,98	75,88	7,09	1,74
Adequação	>2,83 kcal	> 3,51 g	< 2,89 g	< 0,24 g	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)
	> 0,71% (A)	>28,08% (A)	<4,45% (A)	< 2,40% (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

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
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)

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 (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											
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 (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
	Óleo de soja para cocção: 54,00	-	-	6,00	-	-	-	-	-	-	-
Sub-Total: 277,48	11,98	41,44	6,81	6,64	292,96	6,46	32,68	56,38	2,48	1,28	
Total	462,93	17,23	73,44	10,86	13,44	472,96	19,96	427,18	81,38	7,34	1,91
Adequação	>12,93 kcal	>3,23 g	>0,34 g	< 0,44 g	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	< 0,09 g
	> 2,87% (A)	>23,07% (A)	>0,46% (A)	< 3,89% (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

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
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)

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 (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											
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 (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
	Óleo de soja para cocção: 108,00	-	-	12,00	-	-	-	-	-	-	-
Sub-Total: 434,64	15,38	63,61	12,91	9,65	292,96	6,46	43,80	83,38	3,28	1,81	
Total	677,44	23,28	105,61	17,71	22,45	652,96	33,46	826,80	121,38	12,34	2,74
Adequação	>27,44 kcal	>2,98 g	> 0,01 g	> 1,41 g	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)
	>4,22% (A)	>14,68% (A)	> 0,01% (A)	> 8,65% (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>	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)
<i>Frutas e hortaliças</i>	Cenoura	45,00 gramas
	Cebola	20,00 gramas
	Alho	5,00 gramas
<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	20,00 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	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)

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 (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											
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 (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
	Óleo de soja para cocção: 135,00	-	-	15,00	-	-	-	-	-	-	-
Sub-Total: 548,64	17,13	83,61	15,91	10,10	292,96	6,46	44,80	90,88	3,45	2,11	
Total	791,44	25,03	125,61	20,71	22,90	652,96	33,46	827,80	128,88	12,51	3,04
Adequação	>41,44 kcal	>1,63 g	> 3,81 g	> 1,91 g	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)
	>5,52% (A)	>6,96% (A)	> 3,13% (A)	> 10,16% (A)							

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

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

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



FRANCA
GOVERNO MUNICIPAL

COMPARTILHAR E AVANÇAR

PREFEITURA DE FRANCA

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Porções de Referência

Grupo Alimentar	Alimento	Porção
<i>Cereais</i>	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)
<i>Frutas e hortaliças</i>	Cenoura	45,00 gramas
	Cebola	20,00 gramas
	Alho	5,00 gramas
<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	20,00 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	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 1/4 (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 (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											
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 (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: 40,80	1,00	7,40	0,80	2,20	31,20	11,04	1,30	13,00	2,38	0,32
	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
	Óleo de soja para cocção: 108,00	-	-	12,00	-	-	-	-	-	-	-
Sub-Total: 455,04	15,58	67,31	13,31	10,75	308,56	11,98	44,45	89,88	4,47	1,97	
Total	697,84	23,78	109,31	18,11	23,55	668,56	38,98	827,45	127,88	13,53	2,90
Adequação	>17,84 kcal	>2,48 g	<1,19 g	> 1,11 g	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)
	>2,62% (A)	>10,64% (A)	> 1,08% (A)	> 6,53% (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>	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)
<i>Frutas e hortaliças</i>	Cenoura	45,00 gramas
	Cebola	20,00 gramas
	Alho	5,00 gramas
<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	20,00 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	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)

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 (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											
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 (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
	Óleo de soja para cocção: 54,00	-	-	6,00	-	-	-	-	-	-	-
Sub-Total: 277,48	11,98	41,44	6,81	6,64	292,96	6,46	32,68	56,38	2,48	1,28	
Total	462,93	17,23	73,44	10,86	13,44	472,96	19,96	427,18	81,38	7,34	1,91
Adequação	>12,93 kcal	>3,23 g	>0,34 g	< 0,44 g	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	(A)	< 0,09 g
	> 2,87% (A)	>23,07% (A)	>0,46% (A)	< 3,89% (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

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
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)

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 (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											
Café 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

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.

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 (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											
Café 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

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.

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 (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											
Café 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

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.

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 (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											
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	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

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.

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 (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											
Café 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

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)
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.

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 (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					
Café 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

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.

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 (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											
Café 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

Porções de Referência

Grupo Alimentar	Alimento	Porção
Cereais	Biscoito Rosquinha	2 unidades (12,00 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 (sossami)	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)

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 (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											
Café 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

Porções de Referência

Grupo Alimentar	Alimento	Porção
<i>Cereais</i>	Biscoito Rosquinha	4 unidades (24,00 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 (sossami)	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)

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 (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											
Café 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

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 (sossami)	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)

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 (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											
Café 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

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	2 unidade (172,00 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	3/4 colher de sopa (9,00 ml - Aproximadamente 80,00 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 (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											
Café 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

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 (sossami)	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)

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 (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											
Café 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

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 (sossami)	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)

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 (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					
Café 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

Porções de Referência

Grupo Alimentar	Alimento	Porção
Cereais	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)
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)

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 (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											
Café 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

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	4 unidades (24,00 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)

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 (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					
Café 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

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	4 unidades (24,00 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)

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 (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											
Café 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

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)

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 (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											
Café 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

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)

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 (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											
Café 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

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	4 unidades (24,00 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)

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

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