



Alimentação Escolar

EM Pref. João Floriani Ensino Fundamental

Zona urbana
Faixa etária: 6-10 anos
11-15 anos

2025

20% das necessidades nutricionais diárias - PERÍODO PARCIAL
30% das necessidades nutricionais diárias - CONTRATURNO

	Segunda - Feira	10-mar	Terça - Feira	11-mar	Quarta - Feira	12-mar	Quinta - Feira	13-mar	Sexta - Feira	14-mar	Média	%
Lanche da Manhã 2ª - 9:14h 3ª-6ª - 8:50H Lanche da Tarde 2ª - 15:09h 3ª-6ª - 15:30h	"Cahorro-quente" de frango Pão francês com molho de frango desfiado Fruta (mamão)	Feijão Preto cozido Arroz cozido Farofa colorida (farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura ralada) Salada de alface e couve-flor cozido Fruta (laranja ou tangerina)	Polenta cozida Peixe ensopado com molho de tomate feito na escola Abobrinha refogada Salada de repolho branco e roxo Fruta (maçã)	Risoto de carne (servir separadamente o arroz cozido e o carne em cubos refogada com legumes e tempero verde) Salada de cenoura ralada e beterraba Salada de brócolis cozido Fruta (melancia ou melão)	Macarrão cozido (tipo penne ou rigattoni) Frango ao molho (peito de frango desfiado e refogados com legumes) Salada de vagem Salada de tomate Fruta (banana)							
Almoço (11:30h)	Macarrão integral cozido Carne moída refogada com molho de tomate Abobrinha refogada Salada alface	Aipim cozido Opção: Arroz integral cozido Frango ao molho Salada de brócolis Salada de cenoura	Feijão vermelho ou carioca Arroz cozido Carne moída refogada ou Bolo de carne moída assado Farofa de couve Salada mista de acelga	Purê de batata Opção: Arroz integral cozido Frango refogado com legumes Salada de couve-flor Salada de Repolho	Polenta recheada com carne moída ao molho e gratinada com queijo Opção: Arroz integral cozido; polenta cozida sem molho e carne moída à parte Salada de beterraba Salada de repolho							
Energia (kcal)	316,1	356,5	326,1	343,1	361,5	335,5	102,0%					
Cho (g)	52,5	55,5	51,9	48,0	56,2	52,0	106,1%					
Ptn (g)	6,7	7,1	10,8	13,1	14,0	9,4	94,4%					
Lip (g)	8,8	12,7	9,7	12,2	10,5	10,9	98,7%					

Obs.: Este cardápio pode sofrer alterações devido a eventos pré-agendados; sazonalidade de hortifrutis e/ou atrasos nas entregas pelos fornecedores.
Alunos alérgicos e/ou intolerantes deverão apresentar obrigatoriamente laudo médico/nutricional para adequação do cardápio de acordo com a necessidade.



Alimentação Escolar

EM Pref. João Floriani Ensino Fundamental

Zona urbana
Faixa etária: 6-10 anos
11-15 anos

2025

20% das necessidades nutricionais diárias - PERÍODO PARCIAL
30% das necessidades nutricionais diárias - CONTRATURNO

	Segunda - Feira	17-mar	Terça - Feira	18-mar	Quarta - Feira	19-mar	Quinta - Feira	20-mar	Sexta - Feira	21-mar	Média	%
Lanche da Manhã 2ª - 9:14h 3ª-6ª - 8:50H Lanche da Tarde 2ª - 15:09h 3ª-6ª - 15:30h	Leite com café (Leite com café coado e açúcar mascavo) ou Mascav (Leite com chocolate em pó e açúcar mascavo) Sanduíche Natural (Pão integral fatiado com patê de ricota, frango desfiado cenoura ralada e orégano) Fruta (banana)	Aipim cozido <i>Opção: Arroz integral cozido</i> Frango ao molho (coxa/sobrecoxa de frango refogada em pedaços) Salada de beterraba e salada de alface Fruta (melancia ou melão)	Feijão preto Arroz cozido Omelete de espinafre Salada de vagem Fruta (laranja ou tangerina)	Polenta cozida Carne moída refogada com legumes e molho de tomate Salada de Beterraba Salada de brócolis e couve-flor Fruta (mamão)	Sopa de lentilha com carne desfiada, legumes e batatinha Fruta (maçã)							
Almoço (11:30h)	Purê de taiá com cenoura <i>Opção: Arroz integral cozido</i> Peito de frango refogado ao molho Salada de chuchu Salada de brócolis	Feijão Preto Arroz cozido Carne em tiras com legumes Farofa colorida (farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura) Salada de couve-flor	Lentilha cozida Arroz cozido Bolo de carne moída assado Couve refogada com espinafre Salada de cenoura	Polenta cozida <i>Opção: Arroz integral cozido</i> Frango assado <i>Molho de tomate feito na escola</i> Salada de beterraba	Feijão vermelho ou carioca Arroz cozido Carne moída refogada ou Bolo de carne moída assado Farofa de couve Salada mista de repolho							
Energia (kcal)	295,6	285,8	369,5	389,3	310,5	330,1	100,3%					
Cho (g)	39,0	49,5	57,3	50,2	50,5	49,3	100,6%					
Ptn (g)	12,0	7,4	10,4	10,7	9,7	10,0	100,3%					
Lip (g)	12,2	7,2	12,0	17,3	8,4	11,4	103,8%					

Obs.: Este cardápio pode sofrer alterações devido a eventos pré-agendados; sazonalidade de hortifrutis e/ou atrasos nas entregas pelos fornecedores. Alunos alérgicos e/ou intolerantes deverão apresentar obrigatoriamente laudo médico/nutricional para adequação do cardápio de acordo com a necessidade.



Alimentação Escolar

EM Pref. João Floriani Ensino Fundamental

Zona urbana
Faixa etária: 6-10 anos
11-15 anos

2025

20% das necessidades nutricionais diárias - PERÍODO PARCIAL
30% das necessidades nutricionais diárias - CONTRATURNO

	Segunda - Feira	24-mar	Terça - Feira	25-mar	Quarta - Feira	26-mar	Quinta - Feira	27-mar	Sexta - Feira	28-mar	Média	%
Lanche da Manhã 2ª - 9:14h 3ª-6ª - 8:50H Lanche da Tarde 2ª - 15:09h 3ª-6ª - 15:30h	Sanduíche de Queijo (Pão de mistura fatiado com requeijão saudável e/ou queijo mussarela) OU Sanduíche de OVO (Pão de mistura com manteiga e/ou ovo mexido) Fruta (banana)	Macarrão integral cozido Carne moída refogada com legumes e molho de tomate Salada de tomate Salada de alface Fruta (melancia)	Polenta cozida Frango ao molho (peito de frango desfiado e refogados com legumes) Salada de Beterraba Salada de brócolis e couve-flor Fruta (mamão)	Purê de batata ou batata sautéé Opção: Arroz integral cozido Peixe ensopado com molho de tomate Salada de repolho branco e roxo Fruta (laranja ou tangerina)	Feijão preto Arroz cozido Farofa colorida (farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura ralada) Salada de vagem Fruta (maçã)							
Almoço (11:30h)	Escondidinho de batata recheada com carne moída ao molho e gratinada com queijo Opção: Arroz integral cozido; arroz cozido sem molho e carne moída à parte Salada de alface Salada de cenoura	Feijão vermelho Arroz cozido Carne de Panela Salada de abobrinha Salada de chuchu	Sopa de legumes (legumes variados; macarrão tipo "alfabeto"; peito de frango) Torradinhas de pão	Batata cozida c/ tempero verde Opção: Arroz integral cozido Filé de peixe assado com creme de milho OU Pastelão de peixe assado Salada de repolho	Macarrão integral cozido Peito de frango refogado ao molho Abóbora refogada ou purê de abóbora Salada de beterraba							
Energia (kcal)	326,3	374,3	372,9	344,4	282,6	340,1	103,4%					
Cho (g)	46,7	47,5	61,1	53,7	47,5	51,3	104,7%					
Ptn (g)	13,6	11,0	6,4	12,8	8,1	10,4	103,6%					
Lip (g)	10,4	16,6	12,6	10,5	7,3	11,5	104,3%					

Obs.: Este cardápio pode sofrer alterações devido a eventos pré-agendados; sazonalidade de hortifrutis e/ou atrasos nas entregas pelos fornecedores. Alunos alérgicos e/ou intolerantes deverão apresentar obrigatoriamente laudo médico/nutricional para adequação do cardápio de acordo com a necessidade.



Alimentação Escolar

EM Pref. João Floriani Ensino Fundamental

Zona urbana
Faixa etária: 6-10 anos
11-15 anos

2025

20% das necessidades nutricionais diárias - PERÍODO PARCIAL
30% das necessidades nutricionais diárias - CONTRATURNO

	Segunda - Feira	31-mar	Terça - Feira	1-abr	Quarta - Feira	2-abr	Quinta - Feira	3-abr	Sexta - Feira	4-abr	Média	%
Lanche da Manhã 2ª - 9:14h 3ª-6ª - 8:50H Lanche da Tarde 2ª - 15:09h 3ª-6ª - 15:30h	Buraco Negro (Pão tipo francês com molho de carne moída)	Arroz cozido Frango refogado com legumes Salada de abobrinha Salada de acelga Fruta (laranja)	Arroz cozido Frango refogado com legumes Salada de abobrinha Salada de acelga Fruta (mamão)	1-abr	Batata doce cozida <i>Opção: Arroz integral cozido</i> Carne de Panela Salada de chuchu Salada de cenoura Fruta (banana)	2-abr	Sopa de legumes (macarrão tipo "letrinhas", legumes variados e frango) Fruta (melancia)	3-abr	Feijão Preto Arroz cozido Omelete de espinafre Salada de vagem Salada de tomate Fruta (maçã)	4-abr		
Almoço (11:30h)	Polenta cozida <i>Opção: Arroz integral cozido</i> Carne moída refogada ou Bolo de carne moída assado Molho de tomate feito na escola Salada de cenoura	Macarrão integral cozido Peito de frango refogado ao molho Abóbora refogada ou purê de abóbora Salada de beterraba	Macarrão integral cozido Peito de frango refogado ao molho Abóbora refogada ou purê de abóbora Salada de beterraba	1-abr	Feijão Preto Arroz cozido Omelete Farofa colorida (farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura) Salada de couve-flor	2-abr	Aipim cozido <i>Opção: Arroz integral cozido</i> Frango ao molho Salada de brócolis Salada de pepino	3-abr	Feijão vermelho ou carioca Arroz cozido Carne moída refogada ou Bolo de carne moída assado Farofa de couve Salada mista de repolho	4-abr		
Energia (kcal)	323,9		285,9		377,5		392,3		273,5		330,6	100,5%
Cho (g)	41,4		49,7		60,8		55,4		38,7		49,2	100,3%
Ptn (g)	9,9		11,2		9,9		11,6		11,7		10,9	108,6%
Lip (g)	14,3		5,4		12,2		15,4		8,1		11,1	100,6%

Obs.: Este cardápio pode sofrer alterações devido a eventos pré-agendados; sazonalidade de hortifrutis e/ou atrasos nas entregas pelos fornecedores. Alunos alérgicos e/ou intolerantes deverão apresentar obrigatoriamente laudo médico/nutricional para adequação do cardápio de acordo com a necessidade.