



# 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	5-mai	Terça - Feira	6-mai	Quarta - Feira	7-mai	Quinta - Feira	8-mai	Sexta - Feira	9-mai	Média	%
<b>Lanche da Manhã</b> 2ª - 9:14h 3ª-6ª - 8:50H  <b>Lanche da Tarde</b> 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)			
<b>Almoço</b> (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			
<b>Energia (kcal)</b>	316,1		356,5		326,1		343,1		361,5		<b>335,5</b>	102,0%
<b>Cho (g)</b>	52,5		55,5		51,9		48,0		56,2		<b>52,0</b>	106,1%
<b>Ptn (g)</b>	6,7		7,1		10,8		13,1		14,0		<b>9,4</b>	94,4%
<b>Lip (g)</b>	8,8		12,7		9,7		12,2		10,5		<b>10,9</b>	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	12-mai	Terça - Feira	13-mai	Quarta - Feira	14-mai	Quinta - Feira	15-mai	Sexta - Feira	16-mai	Média	%
<b>Lanche da Manhã</b> 2ª - 9:14h 3ª-6ª - 8:50H  <b>Lanche da Tarde</b> 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)							
<b>Almoço</b> (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							
<b>Energia (kcal)</b>	295,6	285,8	369,5	389,3	310,5	<b>330,1</b>	100,3%					
<b>Cho (g)</b>	39,0	49,5	57,3	50,2	50,5	<b>49,3</b>	100,6%					
<b>Ptn (g)</b>	12,0	7,4	10,4	10,7	9,7	<b>10,0</b>	100,3%					
<b>Lip (g)</b>	12,2	7,2	12,0	17,3	8,4	<b>11,4</b>	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	19-mai	Terça - Feira	20-mai	Quarta - Feira	21-mai	Quinta - Feira	22-mai	Sexta - Feira	23-mai	Média	%
<b>Lanche da Manhã</b> 2ª - 9:14h 3ª-6ª - 8:50H  <b>Lanche da Tarde</b> 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 sauté  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)							
<b>Almoço</b> (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							
<b>Energia (kcal)</b>	326,3		374,3		372,9		344,4		282,6		<b>340,1</b>	103,4%
<b>Cho (g)</b>	46,7		47,5		61,1		53,7		47,5		<b>51,3</b>	104,7%
<b>Ptn (g)</b>	13,6		11,0		6,4		12,8		8,1		<b>10,4</b>	103,6%
<b>Lip (g)</b>	10,4		16,6		12,6		10,5		7,3		<b>11,5</b>	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	26-mai	Terça - Feira	27-mai	Quarta - Feira	28-mai	Quinta - Feira	29-mai	Sexta - Feira	30-mai	Média	%
<b>Lanche da Manhã</b> 2ª - 9:14h 3ª-6ª - 8:50H  <b>Lanche da Tarde</b> 2ª - 15:09h 3ª-6ª - 15:30h	Buraco Negro <i>(Pão tipo francês com molho de carne moída)</i>	Arroz cozido  Frango refogado com legumes  Salada de abobrinha  Salada de acelga  Fruta (laranja)	Arroz cozido  Batata doce cozida  <i>Opção: Arroz integral cozido</i>  Carne de Panela  Salada de chuchu  Salada de cenoura  Fruta (banana)	Sopa de legumes  <i>(macarrão tipo "letrinhas", legumes variados e frango)</i>  Fruta (melancia)	Feijão Preto  Arroz cozido  Omelete de espinafre  Salada de vagem  Salada de tomate  Fruta (maçã)							
<b>Almoço</b> (11:30h)	Polenta cozida  <i>Opção: Arroz integral cozido</i>  Carne moída refogada ou Bolo de carne moída assado  <i>Molho de tomate feito na escola</i>  Salada de cenoura	Macarrão integral cozido  Peito de frango refogado ao molho  Abóbora refogada ou purê de abóbora  Salada de beterraba	Feijão Preto  Arroz cozido  Omelete  Farofa colorida (farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura)  Salada de couve-flor	Aipim cozido  <i>Opção: Arroz integral cozido</i>  Frango ao molho  Salada de brócolis  Salada de pepino	Feijão vermelho ou carioca  Arroz cozido  Carne moída refogada ou Bolo de carne moída assado  Farofa de couve  Salada mista de repolho							
<b>Energia (kcal)</b>	323,9	285,9	377,5	392,3	273,5	<b>330,6</b>	100,5%					
<b>Cho (g)</b>	41,4	49,7	60,8	55,4	38,7	<b>49,2</b>	100,3%					
<b>Ptn (g)</b>	9,9	11,2	9,9	11,6	11,7	<b>10,9</b>	108,6%					
<b>Lip (g)</b>	14,3	5,4	12,2	15,4	8,1	<b>11,1</b>	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.