



Alimentação Escolar

EM Pref. João Floriani Ensino Fundamental

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

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

2025

	Segunda - Feira	2-jun	Terça - Feira	3-jun	Quarta - Feira	4-jun	Quinta - Feira	5-jun	Sexta - Feira	6-jun	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)		Buraco Negro (Pão tipo francês com molho de carne moída) 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
20% das necessidades nutricionais diárias - PERÍODO PARCIAL
30% das necessidades nutricionais diárias - CONTRATURNO

2025

	Segunda - Feira	9-jun	Terça - Feira	10-jun	Quarta - Feira	11-jun	Quinta - Feira	12-jun	Sexta - Feira	13-jun	Média	%
Lanche da Manhã 2ª - 9:14h 3ª-6ª - 8:50H Lanche da Tarde 2ª - 15:09h 3ª-6ª - 15:30h	Leite com café <i>(Leite com café coado e açúcar mascavo)</i> ou Mascáu <i>(Leite com chocolate em pó e açúcar mascavo)</i> Sanduíche Natural <i>(Pão integral fatiado com patê de ricota, frango desfiado cenoura ralada e orégano)</i> Fruta <i>(banana)</i>		Aipim cozido <i>Opção: Arroz integral cozido</i> Frango ao molho <i>(coxa/sobrecoxa de frango refogada em pedaços)</i> Salada de beterraba e salada de alface Fruta <i>(melancia ou melão)</i>		Feijão preto Arroz cozido Omelete de espinafre Salada de vagem Fruta <i>(laranja ou tangerina)</i>		Polenta cozida Carne moída <i>refogada com legumes e molho de tomate</i> Salada de Beterraba Salada de brócolis e couve-flor Fruta <i>(mamão)</i>		Sopa de lentilha com carne desfiada, legumes e batatinha Fruta <i>(maçã)</i>			
Almoço <i>(11:30h)</i>	Purê de taiá com cenoura <i>Opção: Arroz integral cozido</i> Peito de frango <i>refogado ao molho</i> Salada de chuchu Salada de brócolis		Feijão Preto Arroz cozido Carne em tiras com legumes Farofa colorida <i>(farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura)</i> 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 <i>refogada ou Bolo de carne moída assado</i> 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
20% das necessidades nutricionais diárias - PERÍODO PARCIAL
30% das necessidades nutricionais diárias - CONTRATURNO

2025

	Segunda - Feira	16-jun	Terça - Feira	17-jun	Quarta - Feira	18-jun	Quinta - Feira	19-jun	Sexta - Feira	20-jun	Média	%
Lanche da Manhã 2ª - 9:14h 3ª-6ª - 8:50H Lanche da Tarde 2ª - 15:09h 3ª-6ª - 15:30h	Sanduíche de Queijo <i>(Pão de mistura fatiado com requeijão saudável e/ou queijo mussarela)</i> OU Sanduíche de OVO <i>(Pão de mistura com manteiga e/ou ovo mexido)</i> Fruta <i>(banana)</i>		Macarrão integral cozido Carne moída <i>refogada com legumes e molho de tomate</i> Salada de tomate Salada de alface Fruta <i>(melancia)</i>		Polenta cozida Frango ao molho <i>(peito de frango desfiado e refogados com legumes)</i> Salada de Beterraba Salada de brócolis e couve-flor Fruta <i>(mamão)</i>		FERIADO		Feijão preto Arroz cozido Farofa colorida <i>(farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura ralada)</i> Salada de vagem Fruta <i>(maçã)</i>			
Almoço (11:30h)	Escondidinho de batata <i>recheada com carne moída ao molho e gratinada com queijo</i> <i>Opção: Arroz integral cozido; arroz cozido sem molho e carne moída à parte</i> Salada de alface Salada de cenoura		Feijão vermelho Arroz cozido Carne de Panela Salada de abobrinha Salada de chuchu		Sopa de legumes <i>(legumes variados; macarrão tipo "alfabeto"; peito de frango)</i> Torradinhas de pão				Macarrão integral cozido Peito de frango <i>refogado ao molho</i> 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

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

2025

	Segunda - Feira	23-jun	Terça - Feira	24-jun	Quarta - Feira	25-jun	Quinta - Feira	26-jun	Sexta - Feira	27-jun	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)		Batata doce cozida Opção: Arroz integral cozido Carne de Panela Salada de chuchu Salada de cenoura Fruta (banana)		Sopa de legumes (macarrão tipo "letrinhas", legumes variados e frango) Fruta (melancia)		Feijão Preto Arroz cozido Omelete de espinafre Salada de vagem Salada de tomate Fruta (maçã)			
Almoço (11:30h)	Polenta cozida Opção: Arroz integral cozido 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		Feijão Preto Arroz cozido Omelete Farofa colorida (farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura) Salada de couve-flor		Aipim cozido Opção: Arroz integral cozido 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			
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.