



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	30-jun	Terça - Feira	1-jul	Quarta - Feira	2-jul	Quinta - Feira	3-jul	Sexta - Feira	4-jul	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 rigattonni) 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

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

2025

	Segunda - Feira	7-jul	Terça - Feira	8-jul	Quarta - Feira	9-jul	Quinta - Feira	10-jul	Sexta - Feira	11-jul	Média	%
Lanche da Manhã <i>2ª - 9:14h</i> <i>3ª-6ª - 8:50H</i> Lanche da Tarde <i>2ª - 15:09h</i> <i>3ª-6ª - 15:30h</i>	Leite com café <i>(Leite com café coado e açúcar mascavo)</i> ou Mascáu <i>(Leite com chocolate em pó e açúcar mascavo)</i>	Aipim cozido <i>Opção: Arroz integral cozido</i>	Feijão preto Arroz cozido	Polenta cozida <i>Carne moída refogada com legumes e molho de tomate</i>	Sopa de lentilha com carne desfiada, legumes e batatinha							
	Sanduíche Natural <i>(Pão integral fatiado com patê de ricota, frango desfiado cenoura ralada e orégano)</i>	Frango ao molho <i>(coxa/sobrecoxa de frango refogada em pedaços)</i>	Omelete de espinafre	Salada de Beterraba								
		Salada de beterraba e salada de alface	Salada de vagem	Salada de brócolis e couve-flor								
	Fruta <i>(banana)</i>	Fruta <i>(melancia ou melão)</i>	Fruta <i>(laranja ou tangerina)</i>	Fruta <i>(mamão)</i>	Fruta <i>(maçã)</i>							
Almoço <i>(11:30h)</i>	Purê de taiá com cenoura <i>Opção: Arroz integral cozido</i>	Feijão Preto Arroz cozido	Lentilha cozida Arroz cozido	Polenta cozida <i>Opção: Arroz integral cozido</i>	Feijão vermelho ou carioca Arroz cozido							
	Peito de frango <i>refogado ao molho</i>	Carne em tiras com legumes	Bolo de carne moída assado	Frango assado	<i>Carne moída refogada ou Bolo de carne moída assado</i>							
	Salada de chuchu	Farofa colorida <i>(farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura)</i>	Couve refogada com espinafre	<i>Molho de tomate feito na escola</i>	Farofa de couve							
	Salada de brócolis	Salada de couve-flor	Salada de cenoura	Salada de beterraba	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	14-jul	Terça - Feira	15-jul	Quarta - Feira	16-jul	Quinta - Feira	17-jul	Sexta - Feira	18-jul	Média	%
Lanche da Manhã 2ª - 9:14h 3ª-6ª - 8:50H Lanche da Tarde 2ª - 15:09h 3ª-6ª - 15:30h	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>)		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>)		Purê de batata ou batata sautéé <i>Opção: Arroz integral cozido</i> Peixe ensopado <i>com molho de tomate</i> Salada de repolho branco e roxo Fruta (<i>laranja ou tangerina</i>)		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		Batata cozida <i>c/ tempero verde</i> <i>Opção: Arroz integral cozido</i> Filé de peixe assado <i>com creme de milho</i> OU Pastelão de peixe assado Salada de repolho		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	21-jul	Terça - Feira	22-jul	Quarta - Feira	23-jul	Quinta - Feira	24-jul	Sexta - Feira	25-jul	Média	%
Lanche da Manhã 2ª - 9:14h 3ª-6ª - 8:50H	RECESSO ESCOLAR											
Lanche da Tarde 2ª - 15:09h 3ª-6ª - 15:30h												
Almoço (11:30h)												
Energia (kcal)												##### #DIV/0!
Cho (g)												##### #DIV/0!
Ptn (g)												##### #DIV/0!
Lip (g)												##### #DIV/0!

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.