



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	29-set	Terça - Feira	30-set	Quarta - Feira	1-out	Quinta - Feira	2-out	Sexta - Feira	3-out	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	6-out	Terça - Feira	7-out	Quarta - Feira	8-out	Quinta - Feira	9-out	Sexta - Feira	10-out	Média	%
Lanche da Manhã 2ª - 9:14h 3ª-6ª - 8:50H Lanche da Tarde 2ª - 15:09h 3ª-6ª - 15:30h	Suco de uva integral		Aipim cozido	Feijão preto	Polenta cozida		Macarrão integral cozido					
			Opção: Arroz integral cozido	Arroz cozido	Frango ao molho (coxa/sobrecoxa de frango refogada em pedaços)		Carne moída refogada com legumes e molho de tomate					
	Sanduíche Natural (Pão integral fatiado com patê de ricota, frango desfiado cenoura ralada e orégano)		Carne de Panela	Omelete de espinafre	Salada de Beterraba		Salada de tomate					
			Salada de beterraba e salada de alface	Salada de vagem	Salada de brócolis e couve-flor		Salada de alface					
	Fruta (banana)		Fruta (melancia ou melão)	Fruta (laranja ou tangerina)	Fruta (mamão)		Fruta (melancia)					
Almoço (11:30h)	Purê de taiá com cenoura		Feijão Preto	Lentilha cozida	Polenta cozida		Feijão vermelho ou carioca					
	Opção: Arroz integral cozido		Arroz cozido	Arroz cozido	Opção: Arroz integral cozido		Arroz cozido					
	Peito de frango refogado ao molho		Carne em tiras com legumes	Bolo de carne moída assado	Frango assado		Carne moída refogada ou Bolo de carne moída assado					
	Salada de chuchu		Farofa colorida (farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura)	Couve refogada com espinafre	Molho de tomate feito na escola		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	13-out	Terça - Feira	14-out	Quarta - Feira	15-out	Quinta - Feira	16-out	Sexta - Feira	17-out	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)		Feijão preto Arroz cozido Farofa colorida (farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura ralada) Salada de vagem Fruta (maçã)		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)		RECESSO ESCOLAR			
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					
Energia (kcal)	326,3		374,3		372,9		344,4				354,5	107,7%
Cho (g)	46,7		47,5		61,1		53,7				52,3	106,7%
Ptn (g)	13,6		11,0		6,4		12,8				10,9	109,3%
Lip (g)	10,4		16,6		12,6		10,5				12,5	113,8%

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	20-out	Terça - Feira	21-out	Quarta - Feira	22-out	Quinta - Feira	23-out	Sexta - Feira	24-out	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		Batata doce cozida Opção: Arroz integral cozido Carne de Panela Salada de chuchu Salada de cenoura Fruta (banana)		Macarrão cozido Carne moída refogada com legumes e molho de tomate Salada de tomate Salada de alface Fruta (melancia) 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.