



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	27-out	Terça - Feira	28-out	Quarta - Feira	29-out	Quinta - Feira	30-out	Sexta - Feira	31-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	Polenta cozida	Risoto de carne (servir separadamente o arroz cozido e o carne em cubos refogada com legumes e tempero verde)	Macarrão cozido (tipo penne ou rigattonni)							
		Arroz cozido	Peixe ensopado com molho de tomate feito na escola	Frango ao molho (peito de frango desfiado e refogados com legumes)								
		Farofa colorida (farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura ralada)	Abobrinha refogada	Salada de vagem								
		Salada de alface e couve-flor cozido	Salada de repolho branco e roxo	Salada de tomate								
		Fruta (laranja ou tangerina)	Fruta (maçã)	Fruta (melancia ou melão)	Fruta (banana)							
Almoço (11:30h)	Macarrão integral cozido	Aipim cozido	Feijão vermelho ou carioca	Purê de batata	Polenta recheada com carne moída ao molho e gratinada com queijo							
	Carne moída refogada com molho de tomate	Opção: Arroz integral cozido	Arroz cozido	Opção: Arroz integral cozido								
	Frango ao molho	Carne moída refogada ou Bolo de carne moída assado	Frango refogado com legumes	Opção: Arroz integral cozido; polenta cozida sem molho e carne moída à parte								
	Abobrinha refogada	Salada de brócolis	Farofa de couve	Salada de beterraba								
	Salada alface	Salada de cenoura	Salada mista de acelga	Salada de Repolho	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	3-nov	Terça - Feira	4-nov	Quarta - Feira	5-nov	Quinta - Feira	6-nov	Sexta - Feira	7-nov	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> Carne de Panela 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 Frango ao molho <i>(coxa/sobrecoxa de frango refogada em pedaços)</i> Salada de Beterraba Salada de brócolis e couve-flor Fruta <i>(mamão)</i>		Macarrão integral cozido Carne moída <i>refogada com legumes e molho de tomate</i> Salada de tomate Salada de alface 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 - CONTRATURNIO

2025

	Segunda - Feira	10-nov	Terça - Feira	11-nov	Quarta - Feira	12-nov	Quinta - Feira	13-nov	Sexta - Feira	14-nov	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 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)			
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

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

2025

	Segunda - Feira	17-nov	Terça - Feira	18-nov	Quarta - Feira	19-nov	Quinta - Feira	20-nov	Sexta - Feira	21-nov	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)		FERIADO		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				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				273,5		315,2	95,8%
Cho (g)	41,4		49,7		60,8				38,7		47,6	97,2%
Ptn (g)	9,9		11,2		9,9				11,7		10,7	106,7%
Lip (g)	14,3		5,4		12,2				8,1		10,0	90,8%

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.