



**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

2026

	Segunda - Feira Lanche da Manhã 2 ^a - 9:14h 3 ^a -6 ^a - 8:50H	9-fev "Cahorro-quente" de frango Pão francês com molho de frango desfiado Fruta (mamão)	Terça - Feira Arroz cozido Farofa colorida (farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura ralada) Salada de alface e couve-flor cozido Fruta (laranja ou tangerina)	Quarta - Feira Feijão Preto cozido Peixe ensopado com molho de tomate feito na escola Abobrinha refogada Salada de repolho branco e roxo Fruta (maçã)	11-fev Polenta cozida Peixe ensopado com molho de tomate feito na escola Abobrinha refogada Salada de repolho branco e roxo Fruta (maçã)	Quinta - Feira 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)	12-fev Macarrão cozido (tipo penne ou rigatoni) Frango ao molho (peito de frango desfiado e refogados com legumes) Salada de vagem Salada de tomate Fruta (banana)	Sexta - Feira Macarrão cozido (tipo penne ou rigatoni) Frango ao molho (peito de frango desfiado e refogados com legumes) Salada de vagem Salada de tomate Fruta (banana)	13-fev	Média	%
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

2026

	Segunda - Feira Lanche da Manhã 2 ^a - 9:14h 3 ^a -6 ^a - 8:50H	16-fev Leite com café (Leite com café coado e açúcar mascavo) ou Mascau (Leite com chocolate em pó e açúcar mascavo)	Terça - Feira Sanduíche Natural (Pão integral fatiado com patê de ricota, frango desfiado cenoura ralada e orégano)	17-fev Aipim cozido <i>Opção: Arroz integral cozido</i>	Quarta - Feira Frango ao molho (coxa/sobrecoxa de frango refogada em pedaços)	18-fev Salada de beterraba e salada de alface	Quinta - Feira Arroz cozido Omelete de espinafre	19-fev Polenta cozida Carne moída refogada com legumes e molho de tomate	Sexta - Feira Sopa de lentilha com carne desfiada, legumes e batatinha	20-fev	Média	%
Lanche da Tarde 2 ^a - 15:09h 3 ^a -6 ^a - 15:30h												
Almoço (11:30h)	Purê de taiá com cenoura <i>Opção: Arroz integral cozido</i>	Feijão Preto Arroz cozido	Carne em tiras com legumes	Lentilha cozida Arroz cozido	Bolo de carne moída assado	Couve refogada com espinafre	Lentilha cozida Arroz cozido	Frango assado	Feijão vermelho ou carioca Arroz cozido			
	Peito de frango refogado ao molho		Farofa colorida (farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura)					Molho de tomate feito na escola	Carne moída refogada ou Bolo de carne moída assado Farofa de couve			
	Salada de chuchu			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

2026

	Segunda - Feira 23-fev	Terça - Feira 24-fev	Quarta - Feira 25-fev	Quinta - Feira 26-fev	Sexta - Feira 27-fev	Média	%
Lanche da Manhã 2 ^a - 9:14h 3 ^a -6 ^a - 8:50H	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	Polenta cozida Frango ao molho (peito de frango desfiado e refogados com legumes)	Purê de batata ou batata sautéé <i>Opção: Arroz integral cozido</i>	Feijão preto Arroz cozido	
Lanche da Tarde 2 ^a - 15:09h 3 ^a -6 ^a - 15:30h		Fruta (melancia)	Salada de tomate Salada de alface	Salada de Beterraba Salada de brócolis e couve-flor	Peixe ensopado com molho de tomate Salada de repolho branco e roxo	Farofa colorida (farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura ralada) Salada de vagem	
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 (legumes variados; macarrão tipo "alfabeto"; peito de frango)	Batata cozida c/ tempero verde <i>Opção: Arroz integral cozido</i> Filé de peixe assado com creme de milho OU Pastelão de peixe assado	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

2026

	Segunda - Feira	2-mar	Terça - Feira	3-mar	Quarta - Feira	4-mar	Quinta - Feira	5-mar	Sexta - Feira	6-mar	Média	%
Lanche da Manhã 2 ^a - 9:14h 3 ^a -6 ^a - 8:50H	Buraco Negro <i>(Pão tipo francês com molho de carne moída)</i>	Arroz cozido Frango refogado com legumes	Batata doce cozida <i>Opção: Arroz integral cozido</i>	Sopa de legumes <i>(macarrão tipo "letrinhas", legumes variados e frango)</i>	Feijão Preto Arroz cozido							
Lanche da Tarde 2 ^a - 15:09h 3 ^a -6 ^a - 15:30h		Salada de abobrinha Salada de acelga	Carne de Panela Salada de chuchu		Omelete de espinafre Salada de vagem							
	Fruta (laranja)	Fruta (mamão)	Fruta (banana)	Fruta (melancia)	Fruta (maçã)							
Almoço (11:30h)	Polenta cozida <i>Opção: Arroz integral cozido</i>	Macarrão integral cozido Peito de frango refogado ao molho	Feijão Preto Arroz cozido	Aipim cozido <i>Opção: Arroz integral cozido</i>	Feijão vermelho ou carioca Arroz cozido							
	Carne moída refogada ou Bolo de carne moída assado <i>Molho de tomate feito na escola</i>	Abóbora refogada ou purê de abóbora Salada de cenoura	Omelete Farofa colorida (farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura)	Frango ao molho Salada de brócolis	Carne moída refogada ou Bolo de carne moída assado Farofa de couve							
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.