



# 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	9-fev	Terça - Feira	10-fev	Quarta - Feira	11-fev	Quinta - Feira	12-fev	Sexta - Feira	13-fev	Média	%
<b>Lanche da Manhã</b> 2ª - 9:14h 3ª-6ª - 8:50H  <b>Lanche da Tarde</b> 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 rigattoni)  Frango ao molho (peito de frango desfiado e refogados com legumes)  Salada de vagem  Salada de tomate  Fruta (banana)			
<b>Almoço</b> (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			
<b>Energia (kcal)</b>	316,1		356,5		326,1		343,1		361,5		<b>335,5</b>	102,0%
<b>Cho (g)</b>	52,5		55,5		51,9		48,0		56,2		<b>52,0</b>	106,1%
<b>Ptn (g)</b>	6,7		7,1		10,8		13,1		14,0		<b>9,4</b>	94,4%
<b>Lip (g)</b>	8,8		12,7		9,7		12,2		10,5		<b>10,9</b>	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	16-fev	Terça - Feira	17-fev	Quarta - Feira	18-fev	Quinta - Feira	19-fev	Sexta - Feira	20-fev	Média	%
<b>Lanche da Manhã</b> 2ª - 9:14h 3ª-6ª - 8:50H  <b>Lanche da Tarde</b> 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>	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>							
<b>Almoço</b> <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							
<b>Energia (kcal)</b>	295,6	285,8	369,5	389,3	310,5	<b>330,1</b>	100,3%					
<b>Cho (g)</b>	39,0	49,5	57,3	50,2	50,5	<b>49,3</b>	100,6%					
<b>Ptn (g)</b>	12,0	7,4	10,4	10,7	9,7	<b>10,0</b>	100,3%					
<b>Lip (g)</b>	12,2	7,2	12,0	17,3	8,4	<b>11,4</b>	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	%
<b>Lanche da Manhã</b> 2ª - 9:14h 3ª-6ª - 8:50H  <b>Lanche da Tarde</b> 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 integral 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)			
<b>Almoço</b> (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)  Torrinhas 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			
<b>Energia (kcal)</b>	326,3		374,3		372,9		344,4		282,6		<b>340,1</b>	103,4%
<b>Cho (g)</b>	46,7		47,5		61,1		53,7		47,5		<b>51,3</b>	104,7%
<b>Ptn (g)</b>	13,6		11,0		6,4		12,8		8,1		<b>10,4</b>	103,6%
<b>Lip (g)</b>	10,4		16,6		12,6		10,5		7,3		<b>11,5</b>	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

# 2026

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

	Segunda - Feira	2-mar	Terça - Feira	3-mar	Quarta - Feira	4-mar	Quinta - Feira	5-mar	Sexta - Feira	6-mar	Média	%
<b>Lanche da Manhã</b> 2ª - 9:14h 3ª-6ª - 8:50H  <b>Lanche da Tarde</b> 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)		Sopa de legumes  (macarrão tipo "letrinhas", legumes variados e frango)		Feijão Preto  Arroz cozido  Omelete de espinafre  Salada de vagem  Salada de tomate  Fruta (maçã)			
<b>Almoço</b> (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			
<b>Energia (kcal)</b>	323,9		285,9		377,5		392,3		273,5		<b>330,6</b>	100,5%
<b>Cho (g)</b>	41,4		49,7		60,8		55,4		38,7		<b>49,2</b>	100,3%
<b>Ptn (g)</b>	9,9		11,2		9,9		11,6		11,7		<b>10,9</b>	108,6%
<b>Lip (g)</b>	14,3		5,4		12,2		15,4		8,1		<b>11,1</b>	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.