



**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-mar	Terça - Feira	10-mar	Quarta - Feira	11-mar	Quinta - Feira	12-mar	Sexta - Feira	13-mar	Média	%
Lanche da Manhã 2 ^a - 9:14h 3 ^a -6 ^a - 8:50H	"Cahorro-quente" de frango Pão francês com molho de frango desfiado		Feijão Preto cozido Arroz cozido Farofa colorida (farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura ralada)	Polenta cozida Peixe ensopado com molho de tomate feito na escola	Abobrinha refogada		Risoto de carne (servir separadamente o arroz cozido e o carne em cubos refogada com legumes e tempero verde)		Macarrão cozido (tipo penne ou rigatoni)			
Lanche da Tarde 2 ^a - 15:09h 3 ^a -6 ^a - 15:30h			Salada de alface e couve-flor cozido Fruta (mamão)	Salada de repolho branco e roxo			Salada de cenoura ralada e beterraba		Frango ao molho (peito de frango desfiado e refogados com legumes)			
			Fruta (laranja ou tangerina)		Fruta (maçã)		Salada de brócolis cozido		Salada de tomate			
							Fruta (melancia ou melão)		Fruta (banana)			
Almoço (11:30h)	Macarrão integral cozido Carne moída refogada com molho de tomate		Aipim cozido Opção: Arroz integral cozido	Feijão vermelho ou carioca Arroz cozido			Purê de batata Opção: Arroz integral cozido		Polenta recheada com carne moída ao molho e gratinada com queijo Opção: Arroz integral cozido; polenta cozida sem molho e carne moída à parte			
	Abobrinha refogada		Frango ao molho	Carne moída refogada ou Bolo de carne moída assado			Frango refogado com legumes		Salada de couve-flor			
	Salada alface		Salada de brócolis	Farofa de couve			Salada de couve-flor		Salada de beterraba			
			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

2026

	Segunda - Feira 16-mar	Terça - Feira 17-mar	Quarta - Feira 18-mar	Quinta - Feira 19-mar	Sexta - Feira 20-mar	Média	%
Lanche da Manhã 2 ^a - 9:14h 3 ^a -6 ^a - 8:50H	Leite com café (Leite com café coado e açúcar mascavo) ou Mascau (Leite com chocolate em pó e açúcar mascavo)	Aipim cozido <i>Opção: Arroz integral cozido</i>	Feijão preto <i>Arroz cozido</i>	Polenta cozida <i>Carne moída refogada com legumes e molho de tomate</i>	Sopa de lentilha com carne desfiada, legumes e batatinha		
Lanche da Tarde 2 ^a - 15:09h 3 ^a -6 ^a - 15:30h	Sanduíche Natural (Pão integral fatiado com patê de ricota, frango desfiado cenoura ralada e orégano)	Frango ao molho (coxa/sobrecoxa de frango refogada em pedaços)	Omelete de espinafre	Salada de Beterraba			
	Salada de beterraba e salada de alface	Salada de vagem	Salada de brócolis e couve-flor	Fruta (mamão)	Fruta (maçã)		
	Fruta (banana)	Fruta (melancia ou melão)	Fruta (laranja ou tangerina)				
Almoço (11:30h)	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 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	<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

2026

	Segunda - Feira 23-mar	Terça - Feira 24-mar	Quarta - Feira 25-mar	Quinta - Feira 26-mar	Sexta - Feira 27-mar	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)	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 (banana)	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		
	Fruta (melancia)	Fruta (mamão)	Fruta (laranja ou tangerina)	Fruta (maçã)			
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>	Feijão vermelho Arroz cozido Carne de Panela	Sopa de legumes (legumes variados; macarrão tipo "alfabeto"; peito de frango)	Batata cozida c/ <i>tempo verde</i> <i>Opção: Arroz integral cozido</i>	Macarrão integral cozido Peito de frango <i>refogado ao molho</i>		
	Salada de alface	Salada de abobrinha	Torradinhas de pão	Filé de peixe assado com creme de milho OU Pastelão de peixe assado	Abóbora refogada ou purê de abóbora		
Salada de cenoura	Salada de chuchu		Salada de repolho	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	30-mar	Terça - Feira	31-mar	Quarta - Feira	1-abr	Quinta - Feira	2-abr	Sexta - Feira	3-abr	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 Salada de abobrinha Salada de acelga Fruta (laranja)	Batata doce cozida <i>Opção: Arroz integral cozido</i> Carne de Panela Salada de chuchu Fruta (mamão)	Sopa de legumes <i>(macarrão tipo "letrinhas", legumes variados e frango)</i> Salada de cenoura Fruta (banana)								
Lanche da Tarde 2 ^a - 15:09h 3 ^a -6 ^a - 15:30h												
Almoço (11:30h)	Polenta cozida <i>Opção: Arroz integral cozido</i> Carne moída refogada ou Bolo de carne moída assado <i>Molho de tomate feito na escola</i> 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 <i>Opção: Arroz integral cozido</i> Frango ao molho Salada de brócolis Salada de pepino						FERIADO		
Energia (kcal)	323,9	285,9	377,5	392,3							344,9	104,8%
Cho (g)	41,4	49,7	60,8	55,4							51,8	105,7%
Ptn (g)	9,9	11,2	9,9	11,6							10,6	106,5%
Lip (g)	14,3	5,4	12,2	15,4							11,8	107,4%

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.