



# 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	29-jun	Terça - Feira	30-jun	Quarta - Feira	1-jul	Quinta - Feira	2-jul	Sexta - Feira	3-jul	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	"Cachorro-quente" de frango  <i>Pão francês com molho de frango desfiado</i>  Fruta ( <i>mamão</i> )	Feijão Preto cozido  Arroz cozido  Farofa colorida ( <i>farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura ralada</i> )  Salada de alface e couve-flor cozido  Fruta ( <i>laranja ou tangerina</i> )	Polenta cozida  Peixe ensopado <i>com molho de tomate feito na escola</i>  Abobrinha refogada  Salada de repolho branco e roxo  Fruta ( <i>maçã</i> )	Risoto de carne <i>(servir separadamente o arroz cozido e o carne em cubos refogada com legumes e tempero verde)</i>  Salada de cenoura ralada e beterraba  Salada de brócolis cozido  Fruta ( <i>melancia ou melão</i> )	Macarrão cozido <i>(tipo penne ou rigattoni)</i>  Frango ao molho ( <i>peito de frango desfiado e refogados com legumes</i> )  Salada de vagem  Salada de tomate  Fruta ( <i>banana</i> )							
<b>Almoço</b> (11:30h)	Macarrão integral cozido  Carne moída <i>refogada com molho de tomate</i>  Abobrinha refogada  Salada alface	Aipim cozido  <i>Opção: Arroz integral cozido</i>  Frango ao molho  Salada de brócolis  Salada de cenoura	Feijão vermelho ou carioca  Arroz cozido  Carne moída <i>refogada ou Bolo de carne moída assado</i>  Farofa de couve  Salada mista de acelga	Purê de batata  <i>Opção: Arroz integral cozido</i>  Frango refogado com legumes  Salada de couve-flor  Salada de Repolho	Polenta <i>recheada com carne moída ao molho e gratinada com queijo</i>  <i>Opção: Arroz integral cozido; polenta cozida sem molho e carne moída à parte</i>  Salada de beterraba  Salada de repolho							

**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	6-jul	Terça - Feira	7-jul	Quarta - Feira	8-jul	Quinta - Feira	9-jul	Sexta - Feira	10-jul	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>  Pão com doce 100% fruta  <i>(Pão de mistura com manteiga e doce de banana)</i>  Fruta <i>(banana)</i>	Batata doce cozida  <i>Opção: Arroz integral cozido</i>  Frango ao molho <i>(coxa/sobrecoxa de frango refogada em pedaços)</i>  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  Carne moída <i>refogada com legumes e molho de tomate</i>  Salada de Beterraba  Salada de brócolis e couve-flor  Fruta <i>(mamão)</i>	Sopa de lentilha com carne desfiada, legumes e batatinha     Fruta <i>(maçã)</i>							
<b>Almoço</b> <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							

**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	13-jul	Terça - Feira	14-jul	Quarta - Feira	15-jul	Quinta - Feira	16-jul	Sexta - Feira	17-jul	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	Macarrão integral cozido  Carne moída <i>refogada com legumes e molho de tomate</i>  Salada de tomate  Salada de alface  Fruta ( <i>melancia</i> )		Polenta cozida  Frango ao molho ( <i>peito de frango desfiado e refogados com legumes</i> )  Salada de Beterraba  Salada de brócolis e couve-flor  Fruta ( <i>mamão</i> )		Sanduíche de Queijo ( <i>Pão de mistura fatiado com requeijão saudável e/ou queijo mussarela</i> ) OU Sanduíche de OVO ( <i>Pão de mistura com manteiga e/ou ovo mexido</i> )  Fruta ( <i>mamão</i> )		Purê de batata ou batata sautéé  <i>Opção: Arroz integral cozido</i>  Peixe ensopado <i>com molho de tomate</i>  Salada de repolho branco e roxo  Fruta ( <i>laranja ou tangerina</i> )		Feijão preto  Arroz cozido  Farofa colorida ( <i>farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura ralada</i> )  Salada de vagem  Fruta ( <i>maçã</i> )			
<b>Almoço</b> (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 ( <i>legumes variados; macarrão tipo "alfabeto"; peito de frango</i> )  Torradinhas de pão		Batata cozida <i>c/ tempero verde</i>  <i>Opção: Arroz integral cozido</i>  Filé de peixe assado <i>com creme de milho</i> OU Pastelão de peixe assado  Salada de repolho		Macarrão integral cozido  Peito de frango <i>refogado ao molho</i>  Abóbora refogada ou purê de abóbora  Salada de beterraba			

**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.

