



Alimentação Escolar

Pref. João Floriani Creche

Zona rural
Faixa etária das turmas acima 1 ano
30% das necessidades nutricionais diárias - PERÍODOS PARCIAIS
70% das necessidades nutricionais diárias - PERÍODO INTEGRAL

2026

	Segunda - Feira	29-jun	Terça - Feira	30-jun	Quarta - Feira	1-jul	Quinta - Feira	2-jul	Sexta - Feira	3-jul	Média	%
Almoço 9h30min Jantar 15h	Macarrão cozido Carne moída refogada com molho de tomate Abobrinha refogada Salada alface	Feijão Preto cozido Arroz cozido Farofa colorida (farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura ralada) Salada de couve-flor cozido	Polenta cozida Peixe ensopado com molho de tomate feito na escola Abobrinha refogada Salada de Beterraba cozida	Risoto de carne (servir separadamente o arroz cozido e o carne em cubos refogada com legumes e tempero verde) Salada de cenoura cozida Salada de brócolis cozido	Macarrão cozido (tipo penne ou rigatoni) Frango ao molho (peito de frango desfiado e refogados com legumes) Salada de vagem cozida Salada de tomate							
Lanche 13:30h	Rosquinha de polvilho Leite morno com baunilha Fruta (banana amassada ou em pedaços)	Waffle de pão de queijo saudável feito na escola Obs.: Fazer a receita de pão de queijo e colocar na máquina de Waffle (pág. 54 ou pág. 68 do livro de receitas) Fruta (mamão amassado ou em pedaços)	Pão com doce 100% frutas orgânicas e sem açúcar adicionado (pão de mistura com geleia 100% frutas orgânicas (morango com tâmara ou banana, sem açúcar adicionado e/ou manteiga) Fruta (manga amassada ou em pedaços)	Sanduíche de Queijo (Pão de mistura com requeijão saudável (pág. 43 do livro de receitas) e queijo mussarela fatiado Obs.: Oferecer só pão com o requeijão saudável ou só pão aos alunos que não quiserem recheio. Fruta (pera raspada ou em pedaços)	Waffle sem açúcar feito na escola Obs.: (pág. 56 do livro de receitas) Fruta (maçã raspada ou em pedaços)							

Obs.: Este cardápio pode sofrer alterações devido a eventos pré-agendados; sazonalidade de hortifrutis e/ou atrasos nas entregas pelos fornecedores.

Oferecer entre as refeições água para as crianças.

Alunos alérgicos e/ou intolerantes deverão apresentar obrigatoriamente laudo médico/nutricional para adequação do cardápio de acordo com a necessidade.

Crianças de 0 a 4 meses: Servir somente fórmula infantil e água nos intervalos. Se a criança estiver em aleitamento materno, deverá receber somente o leite da mãe.

Crianças de 4 a 6 meses: Se a introdução de alimentos já ocorreu (pelos pais), servir a alimentação conforme o cardápio e a aceitação da criança em casa. Caso não, converse com a nutricionista.

Crianças de 6 a 8 meses: NUNCA LIQUIDIFICAR!!! Amassar os alimentos até a forma de purê. Crianças que consomem alimentos na forma triturada demoram mais para desenvolver a habilidade da mastigação. Crianças que encontrarem dificuldade em consumir a carne ou frango desfiado deve ser servido somente o molho desta preparação.

Crianças de 8 a 12 meses: Os alimentos devem ser oferecidos amassados, raspados, desfiados e gradativamente em pequenos pedaços até que a criança comece a aceitar preparações mais sólidas.



Alimentação Escolar

Pref. João Floriani Creche

Zona rural
Faixa etária das turmas acima 1 ano
30% das necessidades nutricionais diárias - PERÍODOS PARCIAIS
70% das necessidades nutricionais diárias - PERÍODO INTEGRAL

2026

	Segunda - Feira	6-jul	Terça - Feira	7-jul	Quarta - Feira	8-jul	Quinta - Feira	9-jul	Sexta - Feira	10-jul	Média	%
Almoço 9h30min Jantar 15h	Purê com cenoura <i>Opção: Arroz integral cozido</i> Peito de frango refogado ao molho Salada de chuchu Salada de brócolis	Batata doce cozida <i>Opção: Arroz integral cozido</i> Frango ao molho (coxa/sobrecoxa de frango refogada em pedaços) Salada de beterraba e salada de alface	Feijão preto Arroz cozido Omelete de espinafre Salada de vagem	Polenta cozida Carne moída refogada com legumes e molho de tomate Salada de Beterraba Salada de brócolis e couve-flor	Sopa de lentilha com carne desfiada, legumes e batatinha							
Lanche 13:30h	Rosquinha de polvilho Leite morno com baunilha Fruta (banana amassada ou em pedaços)	Waffle de pão de queijo saudável feito na escola Obs.: Fazer a receita de pão de queijo e colocar na máquina de Waffle (pág. 54 ou pág. 68 do livro de receitas)	Fruta (mamão amassado ou em pedaços)	Pão com doce 100% frutas orgânicas e sem açúcar adicionado (pão de mistura com geleia 100% frutas orgânicas (morango com tâmara ou banana, sem açúcar adicionado e/ou manteiga)	Fruta (manga amassada ou em pedaços)	Sanduíche de Queijo (Pão de mistura com requeijão saudável (pág. 43 do livro de receitas) e queijo mussarela fatiado Obs.: Oferecer só pão com o requeijão saudável ou só pão aos alunos que não quiserem recheio.	Fruta (pera raspada ou em pedaços)	Waffle sem açúcar feito na escola Obs.: (pág. 56 do livro de receitas)	Fruta (maçã raspada ou em pedaços)			

Obs.: Este cardápio pode sofrer alterações devido a eventos pré-agendados; sazonalidade de hortifrutis e/ou atrasos nas entregas pelos fornecedores.

Oferecer entre as refeições água para as crianças.

Alunos alérgicos e/ou intolerantes deverão apresentar obrigatoriamente laudo médico/nutricional para adequação do cardápio de acordo com a necessidade.

Crianças de 0 a 4 meses: Servir somente fórmula infantil e água nos intervalos. Se a criança estiver em aleitamento materno, deverá receber somente o leite da mãe.

Crianças de 4 a 6 meses: Se a introdução de alimentos já ocorreu (pelos pais), servir a alimentação conforme o cardápio e a aceitação da criança em casa. Caso não, converse com a nutricionista.

Crianças de 6 a 8 meses: NUNCA LIQUIDIFICAR!!! Amassar os alimentos até a forma de purê. Crianças que consomem alimentos na forma triturada demoram mais para desenvolver a habilidade da mastigação. Crianças que encontrarem dificuldade em consumir a carne ou frango desfiado deve ser servido somente o molho desta preparação.

Crianças de 8 a 12 meses: Os alimentos devem ser oferecidos amassados, raspados, desfiados e gradativamente em pequenos pedaços até que a criança comece a aceitar preparações mais sólidas.



Alimentação Escolar

Pref. João Floriani Creche

Zona rural
Faixa etária das turmas acima 1 ano
30% das necessidades nutricionais diárias - PERÍODOS PARCIAL
70% das necessidades nutricionais diárias - PERÍODO INTEGRAL

2026

	Segunda - Feira	13-jul	Terça - Feira	14-jul	Quarta - Feira	15-jul	Quinta - Feira	16-jul	Sexta - Feira	17-jul	Média	%
Almoço 9h30min Jantar 15h	Macarrão cozido Carne moída <i>refogada com legumes e molho de tomate</i> Salada de tomate Salada de couve-flor cozido	Polenta cozida Frango ao molho (<i>peito de frango desfiado e refogados com legumes</i>) Salada de Beterraba cozida Salada de brócolis cozido	Sopa de legumes (<i>legumes variados; macarrão tipo "alfabeto"; peito de frango</i>)	Purê de batata ou batata sauté <i>Opção: Arroz integral cozido</i> Peixe ensopado <i>com molho de tomate</i> Salada de chuchu cozido	Feijão preto Arroz cozido Farofa colorida (<i>farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura ralada</i>) Salada de vagem cozida							
Lanche 13:30h	Rosquinha de polvilho Leite morno com baunilha Fruta (<i>banana amassada ou em pedaços</i>)	Waffle de pão de queijo saudável feito na escola Obs.: Fazer a receita de pão de queijo e colocar na máquina de Waffle (pág. 54 ou pág. 68 do livro de receitas) Fruta (<i>mamão amassado ou em pedaços</i>)	Pão com doce 100% frutas orgânicas e sem açúcar adicionado (pão de mistura com geleia 100% frutas orgânicas (morango com tâmara ou banana, sem açúcar adicionado e/ou manteiga) Fruta (<i>manga amassada ou em pedaços</i>)	Sanduíche de Queijo (Pão de mistura com requeijão saudável (pág. 43 do livro de receitas) e queijo mussarela fatiado Obs.: Oferecer só pão com o requeijão saudável ou só pão aos alunos que não quiserem recheio. Fruta (<i>pera raspada ou em pedaços</i>)	Waffle sem açúcar feito na escola Obs.: (pág. 56 do livro de receitas) Fruta (<i>maçã raspada ou em pedaços</i>)							

Obs.: Este cardápio pode sofrer alterações devido a eventos pré-agendados; sazonalidade de hortifrutis e/ou atrasos nas entregas pelos fornecedores.

Oferecer entre as refeições água para as crianças.

Alunos alérgicos e/ou intolerantes deverão apresentar obrigatoriamente laudo médico/nutricional para adequação do cardápio de acordo com a necessidade.

Crianças de 0 a 4 meses: Servir somente fórmula infantil e água nos intervalos. Se a criança estiver em aleitamento materno, deverá receber somente o leite da mãe.

Crianças de 4 a 6 meses: Se a introdução de alimentos já ocorreu (pelos pais), servir a alimentação conforme o cardápio e a aceitação da criança em casa. Caso não, converse com a nutricionista.

Crianças de 6 a 8 meses: NUNCA LIQUIDIFICAR!!! Amassar os alimentos até a forma de purê. Crianças que consomem alimentos na forma triturada demoram mais para desenvolver a habilidade da mastigação. Crianças que encontrarem dificuldade em consumir a carne ou frango desfiado deve ser servido somente o molho desta preparação.

Crianças de 8 a 12 meses: Os alimentos devem ser oferecidos amassados, raspados, desfiados e gradativamente em pequenos pedaços até que a criança comece a aceitar preparações mais sólidas.



Alimentação Escolar

Pref. João Floriani Creche

Zona rural
Faixa etária das turmas acima 1 ano
30% das necessidades nutricionais diárias - PERÍODOS PARCIAIS
70% das necessidades nutricionais diárias - PERÍODO INTEGRAL

2026

	Segunda - Feira	20-jul	Terça - Feira	21-jul	Quarta - Feira	22-jul	Quinta - Feira	23-jul	Sexta - Feira	24-jul	Média	%
Almoço 9h30min Jantar 15h	Polenta cozida <i>Opção: Arroz integral cozido</i> Carne moída refogada ou Bolo de carne moída assado Molho de tomate feito na escola Salada de cenoura cozida	Arroz cozido Frango refogado com legumes Salada de abobrinha refogada Salada de brócolis cozido	Aipim cozido <i>Opção: Arroz integral cozido</i> Carne de Panela Salada de chuchu cozido Salada de abóbora cozida	Sopa de legumes <i>(macarrão tipo "letrinhas", legumes variados e frango)</i>	Feijão Preto Arroz cozido Omelete de espinafre Salada de vagem cozida Salada de tomate							
Lanche 13:30h	Rosquinha de polvilho Leite morno com baunilha Fruta <i>(banana amassada ou em pedaços)</i>	Waffle de pão de queijo saudável feito na escola Obs.: Fazer a receita de pão de queijo e colocar na máquina de Waffle (pág. 54 ou pág. 68 do livro de receitas) Fruta <i>(mamão amassado ou em pedaços)</i>	Pão com doce 100% frutas orgânicas e sem açúcar adicionado (pão de mistura com geleia 100% frutas orgânicas (morango com tâmara ou banana, sem açúcar adicionado e/ou manteiga) Fruta <i>(manga amassada ou em pedaços)</i>	Sanduíche de Queijo (Pão de mistura com requeijão saudável (pág. 43 do livro de receitas) e queijo mussarela fatiado Obs.: Oferecer só pão com o requeijão saudável ou só pão aos alunos que não quiserem recheio. Fruta <i>(pera raspada ou em pedaços)</i>	Waffle sem açúcar feito na escola Obs.: (pág. 56 do livro de receitas) Fruta <i>(maçã raspada ou em pedaços)</i>							

Obs.: Este cardápio pode sofrer alterações devido a eventos pré-agendados; sazonalidade de hortifrutis e/ou atrasos nas entregas pelos fornecedores.

Oferecer entre as refeições água para as crianças.

Alunos alérgicos e/ou intolerantes deverão apresentar obrigatoriamente laudo médico/nutricional para adequação do cardápio de acordo com a necessidade.

Crianças de 0 a 4 meses: Servir somente fórmula infantil e água nos intervalos. Se a criança estiver em aleitamento materno, deverá receber somente o leite da mãe.

Crianças de 4 a 6 meses: Se a introdução de alimentos já ocorreu (pelos pais), servir a alimentação conforme o cardápio e a aceitação da criança em casa. Caso não, converse com a nutricionista.

Crianças de 6 a 8 meses: NUNCA LIQUIDIFICAR!!! Amassar os alimentos até a forma de purê. Crianças que consomem alimentos na forma triturada demoram mais para desenvolver a habilidade da mastigação. Crianças que encontrarem dificuldade em consumir a carne ou frango desfiado deve ser servido somente o molho desta preparação.

Crianças de 8 a 12 meses: Os alimentos devem ser oferecidos amassados, raspados, desfiados e gradativamente em pequenos pedaços até que a criança comece a aceitar preparações mais sólidas.