



# 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                          | 21-set | Terça - Feira                                                                                                                                                          | 22-set | Quarta - Feira                                                                                                                                                                     | 23-set | Quinta - Feira                                                                                                                                                                                                           | 24-set | Sexta - Feira                                                                                                                                               | 25-set | Média | % |
|------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|---|
| <b>Almoço</b><br>9h30min<br><br><b>Jantar</b><br>15h | Macarrão cozido                          |        | Aipim cozido<br><br><i>Opção: Arroz integral cozido</i>                                                                                                                |        | Feijão vermelho ou carioca<br><br>Arroz cozido                                                                                                                                     |        | Risoto de carne<br><i>(servir separadamente o arroz cozido e o carne em cubos refogada com legumes e tempero verde)</i>                                                                                                  |        | Polenta recheada com carne moída ao molho e gratinada com queijo<br><br><i>Opção: Arroz integral cozido; polenta cozida sem molho e carne moída à parte</i> |        |       |   |
|                                                      | Carne moída refogada com molho de tomate |        | Frango ao molho                                                                                                                                                        |        | Carne moída refogada ou Bolo de carne moída assado                                                                                                                                 |        | Salada de cenoura cozida                                                                                                                                                                                                 |        | Salada de beterraba                                                                                                                                         |        |       |   |
|                                                      | Abobrinha refogada                       |        | Salada de brócolis                                                                                                                                                     |        | Farofa de couve                                                                                                                                                                    |        | Salada de brócolis cozido                                                                                                                                                                                                |        | Salada de repolho                                                                                                                                           |        |       |   |
|                                                      | Salada alface                            |        | Salada de cenoura                                                                                                                                                      |        | Salada mista de acelga                                                                                                                                                             |        |                                                                                                                                                                                                                          |        |                                                                                                                                                             |        |       |   |
| <b>Lanche</b><br>13:30h                              |                                          |        | Waffle de pão de queijo saudável feito na escola<br>Obs.: Fazer a receita de pão de queijo e colocar na máquina de Waffle<br>(pág. 54 ou pág. 68 do livro de receitas) |        | Pão com doce 100% frutas orgânicas e sem açúcar adicionado<br>(pão de mistura com geleia 100% frutas orgânicas (morango com tâmara ou banana, sem açúcar adicionado e/ou manteiga) |        | Sanduíche de Queijo<br>(Pão de mistura com requeijão saudável (pág. 43 do livro de receitas) e queijo mussarela fatiado<br>Obs.: Oferecer só pão com o requeijão saudável ou só pão aos alunos que não quiserem recheio. |        | Waffle sem açúcar feito na escola<br>Obs.: (pág. 56 do livro de receitas)                                                                                   |        |       |   |
|                                                      | Leite morno com baunilha                 |        |                                                                                                                                                                        |        |                                                                                                                                                                                    |        |                                                                                                                                                                                                                          |        |                                                                                                                                                             |        |       |   |
|                                                      | Fruta<br>(banana amassada ou em pedaços) |        | Fruta<br>(mamão amassado ou em pedaços)                                                                                                                                |        | Fruta<br>(manga amassada ou em pedaços)                                                                                                                                            |        | Fruta<br>(pera raspada ou em pedaços)                                                                                                                                                                                    |        | Fruta<br>(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                                                                                                                                                                                                    | 5-out | Terça - Feira                                                                                                                                                                                                               | 6-out | Quarta - Feira                                                                                                                                                                                                                             | 7-out | Quinta - Feira                                                                                                                                                                                                                                                                 | 8-out | Sexta - Feira                                                                                                                                          | 9-out | Média | % |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|---|
| <b>Almoço</b><br>9h30min<br><br><b>Jantar</b><br>15h | Escondidinho de batata<br><i>recheada com carne moída ao molho e gratinada com queijo</i><br><br><i>Opção: Arroz integral cozido; arroz cozido sem molho e carne moída à parte</i><br><br>Salada de cenoura cozida |       | Macarrão integral cozido<br><br>Carne moída refogada com legumes e molho de tomate<br><br>Salada de tomate<br><br>Salada de couve-flor cozido                                                                               |       | Polenta cozida<br><br>Frango ao molho ( <i>peito de frango desfiado e refogados com legumes</i> )<br><br>Salada de Beterraba cozida<br><br>Salada de brócolis cozido                                                                       |       | Purê de batata ou batata sauté<br><br><i>Opção: Arroz integral cozido</i><br><br>Peixe ensopado <i>com molho de tomate</i><br><br>Salada de chuchu cozido                                                                                                                      |       | Feijão preto<br><br>Arroz cozido<br><br>Farofa colorida ( <i>farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura ralada</i> )<br><br>Salada de vagem cozida |       |       |   |
| <b>Lanche</b><br>13:30h                              | Rosquinha de polvilho<br><br>Leite morno com baunilha<br><br>Fruta<br>( <i>banana amassada ou em pedaços</i> )                                                                                                     |       | Waffle de pão de queijo saudável feito na escola<br>Obs.: Fazer a receita de pão de queijo e colocar na máquina de Waffle (pág. 54 ou pág. 68 do livro de receitas)<br><br>Fruta<br>( <i>mamão amassado ou em pedaços</i> ) |       | Pão com doce 100% frutas orgânicas e sem açúcar adicionado<br>(pão de mistura com geleia 100% frutas orgânicas (morango com tâmara ou banana, sem açúcar adicionado e/ou manteiga)<br><br>Fruta<br>( <i>manga amassada ou em pedaços</i> ) |       | Sanduíche de Queijo<br>(Pão de mistura com requeijão saudável (pág. 43 do livro de receitas) e queijo mussarela fatiado<br>Obs.: Oferecer só pão com o requeijão saudável ou só pão aos alunos que não quiserem recheio.<br><br>Fruta<br>( <i>pera raspada ou em pedaços</i> ) |       | Waffle sem açúcar feito na escola<br>Obs.: (pág. 56 do livro de receitas)<br><br>Fruta<br>( <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 | 12-out | Terça - Feira                                                                                                                                                                                                      | 13-out | Quarta - Feira                                                                                                                                                                                                                    | 14-out | Quinta - Feira                                                                                                                                                                                                                                                        | 15-out | Sexta - Feira          | 16-out | Média | % |
|------------------------------------------------------|-----------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------------|--------|-------|---|
| <b>Almoço</b><br>9h30min<br><br><b>Jantar</b><br>15h | <b>FERIADO</b>  |        | Macarrão integral cozido                                                                                                                                                                                           |        | Aipim cozido<br><br><i>Opção: Arroz integral cozido</i><br><br>Carne de Panela                                                                                                                                                    |        | Feijão Preto<br><br>Arroz cozido<br><br>Omelete de espinafre                                                                                                                                                                                                          |        | <b>RECESSO ESCOLAR</b> |        |       |   |
|                                                      |                 |        | Peito de frango <i>refogado ao molho</i><br><br>Abóbora refogada ou purê de abóbora<br><br>Salada de beterraba                                                                                                     |        | Salada de chuchu cozido<br><br>Salada de abóbora cozida                                                                                                                                                                           |        | Salada de vagem cozida<br><br>Salada de tomate                                                                                                                                                                                                                        |        |                        |        |       |   |
| <b>Lanche</b><br>13:30h                              |                 |        | Waffle de pão de queijo saudável feito na escola<br>Obs.: Fazer a receita de pão de queijo e colocar na máquina de Waffle (pág. 54 ou pág. 68 do livro de receitas)<br><br>Fruta<br>(mamão amassado ou em pedaços) |        | Pão com doce 100% frutas orgânicas e sem açúcar adicionado<br>(pão de mistura com geleia 100% frutas orgânicas (morango com tâmara ou banana, sem açúcar adicionado e/ou manteiga)<br><br>Fruta<br>(manga amassada ou em pedaços) |        | Sanduíche de Queijo<br>(Pão de mistura com requeijão saudável (pág. 43 do livro de receitas) e queijo mussarela fatiado<br>Obs.: Oferecer só pão com o requeijão saudável ou só pão aos alunos que não quiserem recheio.<br><br>Fruta<br>(pera 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.