



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	19-out	Terça - Feira	20-out	Quarta - Feira	21-out	Quinta - Feira	22-out	Sexta - Feira	23-out	Média	%
Almoço 9h30min Jantar 15h	Macarrão cozido		Aipim cozido		Feijão vermelho ou carioca		Risoto de carne <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			
	Carne moída refogada com molho de tomate		Opção: Arroz integral cozido		Arroz cozido				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		Salada de cenoura cozida					
	Salada alface		Salada de brócolis		Farofa de couve		Salada de brócolis cozido		Salada de beterraba			

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	26-out	Terça - Feira	27-out	Quarta - Feira	28-out	Quinta - Feira	29-out	Sexta - Feira	30-out	Média	%
Almoço 9h30min Jantar 15h	Purê com cenoura <i>Opção: Arroz integral cozido</i> Peito de frango <i>refogado ao molho</i> Salada de chuchu Salada de brócolis	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	Feijão preto Arroz cozido Omelete de espinafre Salada de vagem	Polenta cozida <i>Carne moída refogada com legumes e molho de tomate</i> Salada de Beterraba Salada de brócolis e couve-flor	RECESSO ESCOLAR							
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>								
Energia (kcal) Cho (g) Ptn (g) Lip (g) A (mcg) C (mg) Cálcio (mg) Ferro (mg) Vitaminas Minerais	841,4	683,7	601,9	679,1								701,5
	116,4	105,3	78,1	96,7			99,1	220,2%				
	29,2	24,3	19,1	28,4			25,3	252,5%				
	29,6	20,0	24,9	21,7			24,0	240,3%				
	852,3	748,5	1065,4	339,1			751,3	1192,6%				
	141,2	133,5	108,1	118,7			125,4	3134,0%				
	447,1	366,3	305,1	457,8			394,1	262,7%				
	10,6	9,7	14,4	7,4			10,5	1053,3%				

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	2-nov	Terça - Feira	3-nov	Quarta - Feira	4-nov	Quinta - Feira	5-nov	Sexta - Feira	6-nov	Média	%
Almoço 9h30min Jantar 15h	FERIADO		Feijão vermelho		Polenta cozida		Purê de batata ou batata sauté		Feijão preto			
			Arroz cozido		Frango ao molho (peito de frango desfiado e refogados com legumes)		Opção: Arroz integral cozido		Arroz cozido			
			Carne de Panela		Salada de Beterraba cozida		Peixe ensopado com molho de tomate		Farofa colorida (farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura ralada)			
			Salada de abobrinha		Salada de brócolis cozido		Salada de chuchu cozido		Salada de vagem cozida			
			Salada de chuchu									
Lanche 13:30h			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)		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)		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.		Waffle sem açúcar feito na escola Obs.: (pág. 56 do livro de receitas)			
			Fruta (mamão amassado ou em pedaços)		Fruta (manga amassada ou em pedaços)		Fruta (pera raspada ou em pedaços)		Fruta (maçã raspada ou em pedaços)			
Energia (kcal)			482,3		670,2		870,1		751,7		693,6	228,2%
Cho (g)			70,9		95,2		116,2		121,4		100,9	95,2%
Ptn (g)			19,9		31,6		30,2		16,4		24,5	106,6%
Lip (g)			14,4		19,4		32,7		24,5		22,7	94,7%
A (mcg)			213,9		441,4		464,4		1034,7		538,6	366,4%
C (mg)			119,6		119,8		80,6		139,3		114,8	1275,6%
Cálcio (mg)			255,3		270,4		585,6		433,8		386,3	110,4%
Ferro (mg)			7,3		4,3		5,2		15,2		8,0	399,7%

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	9-nov	Terça - Feira	10-nov	Quarta - Feira	11-nov	Quinta - Feira	12-nov	Sexta - Feira	13-nov	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>			
Energia (kcal)	891,8		662,8		822,1		675,7		819,7		774,4	254,7%
Cho (g)	143,2		88,0		119,7		94,2		117,3		112,5	106,1%
Ptn (g)	25,8		23,4		23,9		26,6		25,0		24,9	108,4%
Lip (g)	23,9		25,0		28,6		21,8		29,3		25,7	107,1%
A (mcg)	555,8		594,7		383,4		457,1		1092,1		616,6	419,5%
C (mg)	40,6		142,5		123,5		60,8		112,1		95,9	1065,5%
Cálcio (mg)	320,3		314,7		313,0		331,2		434,4		342,7	97,9%
Ferro (mg)	8,5		7,6		11,8		6,2		16,1		10,0	502,0%

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.