



# 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                                                                                                         | 21-set | Terça - Feira                                                                                                                                                                                          | 22-set | Quarta - Feira                                                                                                                                                | 23-set | Quinta - Feira                                                                                                                                                                                                                 | 24-set | Sexta - Feira                                                                                                                                                                                            | 25-set | Média        | %      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------|--------|
| <b>Lanche da Manhã</b><br>2ª - 9:14h<br>3ª-6ª - 8:50H<br><br><b>Lanche da Tarde</b><br>2ª - 15:09h<br>3ª-6ª - 15:30h | "Cachorro-quente" de frango<br><br>Pão francês com molho de frango desfiado<br><br><br><br>Fruta (mamão)                |        | Feijão Preto cozido<br><br>Arroz cozido<br><br>Farofa colorida (farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura ralada)<br><br>Salada de alface e couve-flor cozido<br><br>Fruta (laranja ou tangerina) |        | Polenta cozida<br><br>Peixe ensopado com molho de tomate feito na escola<br><br>Abobrinha refogada<br><br>Salada de repolho branco e roxo<br><br>Fruta (maçã) |        | Risoto de carne<br>(servir separadamente o arroz cozido e o carne em cubos refogada com legumes e tempero verde)<br><br>Salada de cenoura ralada e beterraba<br><br>Salada de brócolis cozido<br><br>Fruta (melancia ou melão) |        | Macarrão cozido<br>(tipo penne ou rigattonni)<br><br>Frango ao molho (peito de frango desfiado e refogados com legumes)<br><br>Salada de vagem<br><br>Salada de tomate<br><br>Fruta (banana)             |        |              |        |
| <b>Almoço</b><br>(11:30h)                                                                                            | Macarrão integral cozido<br><br>Carne moída refogada com molho de tomate<br><br>Abobrinha refogada<br><br>Salada alface |        | Aipim cozido<br><br>Opção: Arroz integral cozido<br><br>Frango ao molho<br><br>Salada de brócolis<br><br>Salada de cenoura                                                                             |        | Feijão vermelho ou carioca<br><br>Arroz cozido<br><br>Carne moída refogada ou Bolo de carne moída assado<br><br>Farofa de couve<br><br>Salada mista de acelga |        | Purê de batata<br><br>Opção: Arroz integral cozido<br><br>Frango refogado com legumes<br><br>Salada de couve-flor<br><br>Salada de Repolho                                                                                     |        | Polenta recheada com carne moída ao molho e gratinada com queijo<br><br>Opção: Arroz integral cozido; polenta cozida sem molho e carne moída à parte<br><br>Salada de beterraba<br><br>Salada de repolho |        |              |        |
| <b>Energia (kcal)</b>                                                                                                | 310,1                                                                                                                   |        | 356,5                                                                                                                                                                                                  |        | 365,0                                                                                                                                                         |        | 350,8                                                                                                                                                                                                                          |        | 340,0                                                                                                                                                                                                    |        | <b>344,5</b> | 104,7% |
| <b>Cho (g)</b>                                                                                                       | 44,6                                                                                                                    |        | 55,5                                                                                                                                                                                                   |        | 55,5                                                                                                                                                          |        | 54,1                                                                                                                                                                                                                           |        | 57,2                                                                                                                                                                                                     |        | <b>53,4</b>  | 108,9% |
| <b>Ptn (g)</b>                                                                                                       | 10,5                                                                                                                    |        | 7,1                                                                                                                                                                                                    |        | 10,7                                                                                                                                                          |        | 13,2                                                                                                                                                                                                                           |        | 13,2                                                                                                                                                                                                     |        | <b>10,9</b>  | 109,4% |
| <b>Lip (g)</b>                                                                                                       | 10,3                                                                                                                    |        | 12,7                                                                                                                                                                                                   |        | 12,7                                                                                                                                                          |        | 9,8                                                                                                                                                                                                                            |        | 7,7                                                                                                                                                                                                      |        | <b>10,6</b>  | 96,6%  |

**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                                                                                                                      | 28-set | Terça - Feira                                                                                                       | 29-set | Quarta - Feira                                                                      | 30-set | Quinta - Feira                                                                                                                                    | 1-out | Sexta - Feira                                             | 2-out | Média | %      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------|-------|-------|--------|
| <div>Lanche da Manhã</div> <div>2ª - 9:14h</div> <div>3ª-6ª - 8:50H</div> <div>Lanche da Tarde</div> <div>2ª - 15:09h</div> <div>3ª-6ª - 15:30h</div> | Leite com café<br><i>(Leite com café coado e açúcar mascavo)</i><br>ou Mascáu<br><i>(Leite com chocolate em pó e açúcar mascavo)</i> |        | Batata doce cozida<br><br><i>Opção: Arroz integral cozido</i>                                                       |        | Feijão preto<br><br>Arroz cozido<br><br>Omelete de espinafre<br><br>Salada de vagem |        | Polenta cozida<br><br><i>Carne moída refogada com legumes e molho de tomate</i><br><br>Salada de Beterraba<br><br>Salada de brócolis e couve-flor |       | Sopa de lentilha com carne desfiada, legumes e batatinha  |       |       |        |
|                                                                                                                                                       | Pão com doce 100% fruta<br><br><i>(Pão de mistura com manteiga e doce de banana)</i>                                                 |        | Frango ao molho <i>(coxa/sobrecoxa de frango refogada em pedaços)</i><br><br>Salada de beterraba e salada de alface |        |                                                                                     |        |                                                                                                                                                   |       |                                                           |       |       |        |
|                                                                                                                                                       | Fruta <i>(banana)</i>                                                                                                                |        | Fruta <i>(melancia ou melão)</i>                                                                                    |        | Fruta <i>(laranja ou tangerina)</i>                                                 |        | Fruta <i>(mamão)</i>                                                                                                                              |       | Fruta <i>(maçã)</i>                                       |       |       |        |
|                                                                                                                                                       |                                                                                                                                      |        |                                                                                                                     |        |                                                                                     |        |                                                                                                                                                   |       |                                                           |       |       |        |
| <div>Almoço</div> <div>11:30h</div>                                                                                                                   | Purê de taiá com cenoura<br><br><i>Opção: Arroz integral cozido</i>                                                                  |        | Feijão Preto<br><br>Arroz cozido                                                                                    |        | Lentilha cozida<br><br>Arroz cozido                                                 |        | Polenta cozida<br><br><i>Opção: Arroz integral cozido</i>                                                                                         |       | Feijão vermelho ou carioca<br><br>Arroz cozido            |       |       |        |
|                                                                                                                                                       | Peito de frango <i>refogado ao molho</i>                                                                                             |        | Carne em tiras com legumes                                                                                          |        | Bolo de carne moída assado                                                          |        | Frango assado                                                                                                                                     |       | <i>Carne moída refogada ou Bolo de carne moída assado</i> |       |       |        |
|                                                                                                                                                       | Salada de chuchu                                                                                                                     |        | Farofa colorida <i>(farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura)</i>                                             |        | 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)                                                                                                                                        | 301,0                                                                                                                                |        | 345,5                                                                                                               |        | 362,5                                                                               |        | 314,7                                                                                                                                             |       | 304,4                                                     |       | 325,6 | 99,0%  |
| Cho (g)                                                                                                                                               | 56,2                                                                                                                                 |        | 52,8                                                                                                                |        | 43,0                                                                                |        | 52,3                                                                                                                                              |       | 41,9                                                      |       | 49,2  | 100,4% |
| Ptn (g)                                                                                                                                               | 7,2                                                                                                                                  |        | 10,9                                                                                                                |        | 10,5                                                                                |        | 13,3                                                                                                                                              |       | 11,6                                                      |       | 10,7  | 107,0% |
| Lip (g)                                                                                                                                               | 6,1                                                                                                                                  |        | 11,3                                                                                                                |        | 17,3                                                                                |        | 7,6                                                                                                                                               |       | 12,1                                                      |       | 10,9  | 99,0%  |

**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                                                                                                                                                                                                                  | 5-out | Terça - Feira                                                                                                                                                                                     | 6-out | Quarta - Feira                                                                                                                                                                                                 | 7-out | Quinta - Feira                                                                                                                                                                              | 8-out | Sexta - Feira                                                                                                                                            | 9-out | Média        | %      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------|--------|
| <b>Lanche da Manhã</b><br>2ª - 9:14h<br>3ª-6ª - 8:50H<br><br><b>Lanche da Tarde</b><br>2ª - 15:09h<br>3ª-6ª - 15:30h | Macarrão integral cozido<br><br>Carne moída <i>refogada com legumes e molho de tomate</i><br><br>Salada de tomate<br><br>Salada de alface<br><br>Fruta ( <i>melancia</i> )                                                       |       | Polenta cozida<br><br>Frango ao molho ( <i>peito de frango desfiado e refogados com legumes</i> )<br><br>Salada de Beterraba<br><br>Salada de brócolis e couve-flor<br><br>Fruta ( <i>mamão</i> ) |       | 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 repolho branco e roxo<br><br>Fruta ( <i>laranja ou tangerina</i> ) |       | Feijão preto<br><br>Arroz cozido<br><br>Farofa colorida ( <i>farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura ralada</i> )<br><br>Salada de vagem<br><br>Fruta ( <i>maçã</i> )                |       | Suco de amora natural<br><br><br>Sanduíche de Queijo<br>( <i>Pão de minuto mini com manteiga e/ou queijo mussarela</i> )<br><br><br>Fruta ( <i>uva</i> ) |       |              |        |
| <b>Almoço</b><br>(11:30h)                                                                                            | Escondidinho de batata <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 alface<br><br>Salada de cenoura |       | Feijão vermelho<br><br>Arroz cozido<br><br>Carne de Panela<br><br>Salada de abobrinha<br><br>Salada de chuchu                                                                                     |       | Sopa de legumes<br>( <i>legumes variados; macarrão tipo "alfabeto"; peito de frango</i> )<br><br><br>Torradinhas de pão                                                                                        |       | Batata cozida <i>c/ tempero verde</i><br><br><i>Opção: Arroz integral cozido</i><br><br>Filé de peixe assado <i>com creme de milho</i> OU Pastelão de peixe assado<br><br>Salada de repolho |       | Macarrão integral cozido<br><br>Peito de frango <i>refogado ao molho</i><br><br>Abóbora refogada ou purê de abóbora<br><br>Salada de beterraba           |       |              |        |
| <b>Energia (kcal)</b>                                                                                                | 326,3                                                                                                                                                                                                                            |       | 299,3                                                                                                                                                                                             |       | 354,4                                                                                                                                                                                                          |       | 372,9                                                                                                                                                                                       |       | 317,0                                                                                                                                                    |       | <b>338,2</b> | 102,8% |
| <b>Cho (g)</b>                                                                                                       | 46,7                                                                                                                                                                                                                             |       | 52,1                                                                                                                                                                                              |       | 47,0                                                                                                                                                                                                           |       | 61,1                                                                                                                                                                                        |       | 56,0                                                                                                                                                     |       | <b>51,7</b>  | 105,5% |
| <b>Ptn (g)</b>                                                                                                       | 13,6                                                                                                                                                                                                                             |       | 11,7                                                                                                                                                                                              |       | 11,1                                                                                                                                                                                                           |       | 6,4                                                                                                                                                                                         |       | 8,4                                                                                                                                                      |       | <b>10,7</b>  | 107,0% |
| <b>Lip (g)</b>                                                                                                       | 10,4                                                                                                                                                                                                                             |       | 6,7                                                                                                                                                                                               |       | 14,4                                                                                                                                                                                                           |       | 12,6                                                                                                                                                                                        |       | 7,4                                                                                                                                                      |       | <b>11,0</b>  | 100,2% |

**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 | 12-out | Terça - Feira                                                                                                                                                                | 13-out | Quarta - Feira                                                                                                                                      | 14-out | Quinta - Feira                                                                                                            | 15-out | Sexta - Feira                                                                                                                                                  | 16-out | Média        | %      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------|--------|
| <b>Lanche da Manhã</b><br>2ª - 9:14h<br>3ª-6ª - 8:50H<br><br><b>Lanche da Tarde</b><br>2ª - 15:09h<br>3ª-6ª - 15:30h | FERIADO         |        | Buraco Negro<br><br>(Pão tipo francês com molho de carne moída)                                                                                                              |        | Aipim cozido<br><br>Opção: Arroz integral cozido<br><br>Carne de Panela<br><br>Salada de chuchu<br><br>Salada de cenoura<br><br>Fruta (laranja)     |        | Sopa de legumes<br><br>(macarrão tipo "letrinhas", legumes variados e frango)<br><br><br><br>Fruta (melancia)             |        | Feijão Preto<br><br>Arroz cozido<br><br>Omelete de espinafre<br><br>Salada de vagem<br><br>Salada de tomate<br><br>Fruta (maçã)                                |        |              |        |
| <b>Almoço</b><br>(11:30h)                                                                                            |                 |        | Polenta cozida<br><br>Opção: Arroz integral cozido<br><br>Carne moída refogada ou Bolo de carne moída assado<br><br>Molho de tomate feito na escola<br><br>Salada de cenoura |        | Feijão Preto<br><br>Arroz cozido<br><br>Omelete<br><br>Farofa colorida (farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura)<br><br>Salada de couve-flor |        | Aipim cozido<br><br>Opção: Arroz integral cozido<br><br>Frango ao molho<br><br>Salada de brócolis<br><br>Salada de pepino |        | Feijão vermelho ou carioca<br><br>Arroz cozido<br><br>Carne moída refogada ou Bolo de carne moída assado<br><br>Farofa de couve<br><br>Salada mista de repolho |        |              |        |
| <b>Energia (kcal)</b>                                                                                                |                 |        | 273,5                                                                                                                                                                        |        | 398,2                                                                                                                                               |        | 285,9                                                                                                                     |        | 385,1                                                                                                                                                          |        | <b>335,7</b> | 102,0% |
| <b>Cho (g)</b>                                                                                                       |                 |        | 38,7                                                                                                                                                                         |        | 65,6                                                                                                                                                |        | 49,7                                                                                                                      |        | 49,6                                                                                                                                                           |        | <b>50,9</b>  | 103,8% |
| <b>Ptn (g)</b>                                                                                                       |                 |        | 11,7                                                                                                                                                                         |        | 9,8                                                                                                                                                 |        | 11,2                                                                                                                      |        | 10,2                                                                                                                                                           |        | <b>10,7</b>  | 107,3% |
| <b>Lip (g)</b>                                                                                                       |                 |        | 8,1                                                                                                                                                                          |        | 12,2                                                                                                                                                |        | 5,4                                                                                                                       |        | 17,3                                                                                                                                                           |        | <b>10,7</b>  | 97,5%  |

**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.