



Alimentação Escolar

EMEF Pref. João Floriani

Ensino Fundamental

2024

20% das necessidades nutricionais diárias - PERÍODO PARCIAL

30% das necessidades nutricionais diárias - CONTRATURNNO

	Segunda - Feira	8-abr	Terça - Feira	9-abr	Quarta - Feira	10-abr	Quinta - Feira	11-abr	Sexta - Feira	12-abr	Média	%				
Lanche da Manhã 2ª - 9:14h 3ª-6ª - 8:50H Lanche da Tarde 2ª - 15:09h 3ª-6ª - 15:30h	"Cahorro-quente" de frango Pão francês com molho de frango desfiado Fruta (mamão)	Feijão Preto cozido	Arroz cozido	Farofa colorida (farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura ralada)	Salada de alface e couve-flor cozido	Fruta (laranja ou tangerina)	Polenta cozida	Peixe ensopado com molho de tomate feito na escola	Abobrinha refogada	Salada de repolho branco e roxo	Fruta (maçã)					
		Arroz integral cozido	Macarrão integral cozido	Macarrão integral cozido	Carne moída refogada com legumes e tempero verde	Salada de cenoura ralada e beterraba	Salada de brócolis cozido	Fruta (melancia ou melão)	Macarrão integral cozido	Frango ao molho (peito de frango desfiado e refogados com legumes)	Salada de vagem	Salada de tomate				
Almoço (11:30h)	Carne moída refogada com molho de tomate Abobrinha refogada Salada alface	Aipim cozido	Opção: Arroz integral cozido	Frango ao molho	Salada de brócolis	Salada de cenoura	Feijão vermelho ou carioca	Arroz cozido	Carne moída refogada ou Bolo de carne moída assado	Farofa de couve	Salada mista de acelga					
		Purê de batata	Opção: Arroz integral cozido	Frango refogado com legumes	Salada de couve-flor	Salada de Repolho										
	Segunda - Feira	15-abr	Terça - Feira	16-abr	Quarta - Feira	17-abr	Quinta - Feira	18-abr	Sexta - Feira	19-abr	Média	%				
Lanche da Manhã 2ª - 9:14h 3ª-6ª - 8:50H Lanche da Tarde 2ª - 15:09h 3ª-6ª - 15:30h	Sopa de lentilha com carne desfiada, legumes e batatinha Fruta (mamão)	Aipim cozido	Opção: Arroz integral cozido	Frango ao molho (coxa/sobrecoxa de frango refogada em pedaços)	Salada de beterraba e salada de alface	Fruta (melancia ou melão)	Leite com café	(Leite com café coado e açúcar mascavo) ou Mascau	(Leite com chocolate em pó e açúcar mascavo)	Sanduíche Natural	(Pão integral fatiado com patê de ricota, frango desfiado cenoura ralada e orégano)	Fruta (banana)				
		Risoto integral de carne	(servir separadamente o arroz integral cozido e o carne em cubos refogada com legumes e tempero verde)	Salada de repolho	Fruta (maçã)											
Almoço (11:30h)	Purê de taiá com cenoura Opção: Arroz integral cozido Peito de frango refogado ao molho Salada de chuchu Salada de brócolis	Feijão Preto	Arroz cozido	Carne em tiras com legumes	Bolo de carne moída assado	Couve refogada com espinafre	Salada de cenoura	Lentilha cozida	Arroz cozido	Polenta cozida	Opção: Arroz integral cozido	Frango assado	Feijão vermelho ou carioca	Arroz cozido		
		Carne moída refogada ou Bolo de carne moída assado	Farofa colorida (farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura)	Salada de couve-flor	Salada de beterraba	Salada mista de repolho										

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



Alimentação Escolar

EMEF Pref. João Floriani

Ensino Fundamental

2024

20% das necessidades nutricionais diárias - PERÍODO PARCIAL

30% das necessidades nutricionais diárias - CONTRATURNNO

	Segunda - Feira	22-abr	Terça - Feira	23-abr	Quarta - Feira	24-abr	Quinta - Feira	25-abr	Sexta - Feira	26-abr	Média	%
Lanche da Manhã 2ª - 9:14h 3ª-6ª - 8:50H Lanche da Tarde 2ª - 15:09h 3ª-6ª - 15:30h	Macarrão integral cozido	Carne moída refogada com legumes e molho de tomate Salada de tomate Salada de alface Fruta (melancia)	Purê de batata ou batata sautéé	Opção: Arroz integral cozido Peixe ensopado com molho de tomate Salada de repolho branco e roxo Fruta (mamão)	Feijão preto	Arroz cozido Farofa colorida (farinha de mandioca; espinafre; couve; cenoura ralada) Salada de vagem Fruta (laranja ou tangerina)	Sanduíche de Queijo	(Pão de mistura fatiado com requeijão saudável e/ou queijo mussarela) OU Sanduíche de OVO (Pão de mistura com manteiga e/ou ovo mexido) Fruta (banana)	Polenta cozida	Carne moída refogada com legumes e molho de tomate Salada de Beterraba Salada de brócolis e couve-flor Fruta (maçã)		
	Escondidinho de batata recheada com carne moída ao molho e gratinada com queijo		Feijão vermelho		Sopa de legumes		Batata cozida c/ tempero verde		Macarrão integral cozido			
Almoço (11:30h)	Opção: Arroz integral cozido; arroz cozido sem molho e carne moída à parte	Arroz cozido	Carne de Panela	(legumes variados; macarrão tipo "alfabeto"; peito de frango) Torradinhas de pão	Filé de peixe assado com creme de milho OU Pastelão de peixe assado	Opção: Arroz integral cozido Salada de repolho	Peito de frango refogado ao molho	Abóbora refogada ou purê de abóbora Salada de beterraba				
	Salada de alface	Salada de abobrinha	Salada de cenoura		Salada de beterraba							
	Segunda - Feira	29-abr	Terça - Feira	30-abr	Quarta - Feira	1-mai	Quinta - Feira	2-mai	Sexta - Feira	3-mai	Média	%
Lanche da Manhã 2ª - 9:14h 3ª-6ª - 8:50H Lanche da Tarde 2ª - 15:09h 3ª-6ª - 15:30h	Arroz integral	Frango refogado com legumes Salada de abobrinha Salada de acelga Fruta (mamão)	Batata doce cozida	Opção: Arroz integral cozido Carne de Panela Salada de chuchu Salada de cenoura Fruta (banana)	FERIADO	Buraco Negro	(Pão tipo francês com molho de carne moída) Fruta (laranja)	Feijão Preto	Arroz cozido Omelete de espinafre Salada de vagem Salada de tomate Fruta (maçã)			
	Polenta cozida		Macarrão integral cozido			Aipim cozido		Feijão vermelho ou carioca				
Almoço (11:30h)	Opção: Arroz integral cozido	Peito de frango refogado ao molho	Abóbora refogada ou purê de abóbora	Frango ao molho Salada de brócolis Salada de pepino	Arroz cozido	Carne moída refogada ou Bolo de carne moída assado Farofa de couve Salada mista de repolho						
	Carne moída refogada ou Bolo de carne moída assado	Abóbora refogada ou purê de abóbora	Salada de beterraba									

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