SUGESTÕES DE CARDÁPIOS – 1ª REMESSA 2022

Governo do Estado do Paraná
Instituto Paranaense de Desenvolvimento Educacional
Departamento de Nutrição e Alimentação

Sugestão de Cardápio
Pauta 01[1] – Escolas de tempo parcial

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SEMANA 21/02 a 25/02/2022	Vitamina de composto de morango com banana com Biscoito cream cracker com gergelim	Arroz, feijão, farofa de legumes e salada	Macarrão com **carne moída** e fruta	Arroz, feijão e legumes refogados e salada verde.	Macarrão com molho branco com ervilha e salada
SEMANA 03 e 04/02/2022				Arroz colorido**, carne suína** e salada	Arroz com ervilha, virado de feijão e saladas
SEMANA 07/03 a 11/03/2022	Cereal de milho com leite e fruta	Arroz, feijão, farofa de com legumes e salada	Macarrão com **carne moída** e fruta	Arroz, feijão e legumes refogados	Macarrão com molho de legumes e salada
SEMANA 14/03 a 18/03/2022	Biscoito cream cracker com gergelim e composto lácteo de chocolate e fruta	Macarrão com molho de tomate e legumes refogados	Arroz com legumes, virado de feijão, saladas e fruta	Arroz colorido e salada	Arroz, feijão, **ovo mexido** e salada
SEMANA 21/03 a 25/03/2022	Arroz doce de composto de coco	Arroz, feijão, creme de ervilha e salada	Macarrão com molho branco e fruta	Arroz, feijão e legumes refogados	Macarrão alho e óleo, **tilápia ao molho** e salada
SEMANA 28/03 a 01/04/2022	Biscoito maisena e composto lácteo coco	Macarrão alho e óleo e legumes refogados	Arroz, feijão, **empanado de peixe** e fruta	Arroz legumes, Farofa de legumes e fruta	Macarrão com molho de tomate e legumes refogados
SEMANA 04/04 a 08/04/2022	Bolo de banana e suco	Arroz, feijão, legumes em óleo e salada	Arroz, feijão, Farofa de legumes, **carne suína** e fruta	Macarrão alho e óleo e salada	Torta de legumes e fruta

[1] destinada aos estabelecimentos com turmas de tempo parcial, 4 refeições salgadas e 1 lanche doce por semana.

Obs.: Os dias de servimento dos cardápios podem ser adaptados conforme preferência da escola.

Recesso Escolar

Governo do Estado do Paraná
Instituto Paranaense de Desenvolvimento Educacional
Departamento de Nutrição e Alimentação

Pauta 01

Destinada aos estabelecimentos com turmas de tempo parcial, 04 dias de refeições salgadas, 1 dia de lanche doce por semana e envio de feijão carioca.

Sugestão de Cardápio

Cardápio		*Frequência*	*Valor Calórico*
1	*Arroz, feijão, empanado de ave e salada*	*5*	*428,78*
2	*Arroz, feijão, empanado de peixe e fruta*	*5*	*483,81*
3	*Arroz, virado de feijão, ovo mexido e salada*	*3*	*410,44*
4	*Arroz, feijão e legumes refogados*	*3*	*284,66*
5	*Arroz colorido, carne suína e salada*	*3*	*307,85*
6	*Farofa de legumes, carne suína e fruta*	*2*	*377,57*
7	*Macarrão alho e óleo, tilápia ao molho e salada*	*5*	*233,02*
8	*Macarrão com carne moída e fruta*	*3*	*328,78*
9	*Macarrão com molho de tomate e legumes refogados*	*4*	*185,44*
10	*Macarrão com sardinha e legumes refogados*	*1*	*295,72*
11	*Torta de legumes e fruta*	*1*	*211,31*
12	*Bolo de banana e suco*	*1*	*299,35*
13	*Biscoito maisena, composto láteo morango e fruta*	*1*	*292,25*
14	*Biscoito maisena e composto lácteo coco*	*1*	*212,85*
15	*Biscoito cream cracker, composto lácteo chocolate e fruta*	*1*	*289,51*
16	*Biscoito amanteigado leite, composto lácteo banana e maça e fruta*	*1*	*298,00*
17	*Biscoito cream cracker com gergelim, leite com achocolatado e fruta*	*3*	*348,91*
18	*Cereal de milho com leite e fruta*	*1*	*290,4*
Total de servimentos		*44*	

Obs 1: Considerando os itens disponíveis entregues nas remessas anteriores e os gêneros provenientes da Agricultura Familiar é possível elaborar outros cardápios. Use a criatividade!
Obs 2: Considerando os itens adoçante dietético líquido, biscoito cream cracker sem glúten, biscoito integral de castanha sem glúten, biscoito maria integral chocolate sem lactose, flocos de arroz, leite em pó sem lactose e macarrão de arroz, que são enviados para alunos com necessidades alimentares especiais, é possível realizar substituições nos cardápios utilizando esses itens.

Curitiba, janeiro de 2022.
Andréa Bruginski
Nutricionista R.T
CRN 8/444

Governo do Estado do Paraná
Instituto Paranaense de Desenvolvimento Educacional
Departamento de Nutrição e Alimentação

Sugestão de Cardápio
Pauta 02[1] – Escolas de tempo parcial

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SEMANA 21/02 a 25/02/2022	Vitamina de composto de morango com banana com Biscoito cream cracker com gergelim	Arroz, feijão, farofa de legumes e salada	Salada de frutas	Macarrão com **carne moída** e fruta Arroz, feijão e legumes refogados e salada verde.	Macarrão com molho branco com ervilha e salada
SEMANA 03 e 04/02/2022				Arroz colorido, **carne suína** e salada	Arroz com ervilha, virado de feijão e saladas
SEMANA 07/03 a 11/03/2022	Cereal de milho com leite e fruta	Arroz, feijão, farofa de com legumes e salada	Salada de frutas	Macarrão com **carne moída** e fruta	Macarrão com molho de legumes e salada
SEMANA 14/03 a 18/03/2022	Biscoito cream cracker com gergelim e composto lácteo de chocolate e fruta	Macarrão com molho de tomate e legumes refogados	Biscoito cream cracker e leite com achocolatado	Arroz colorido, e salada	Arroz, feijão, **ovo mexido** e salada
SEMANA 21/03 a 25/03/2022	Arroz doce de composto de coco	Arroz, feijão, creme de ervilha e salada	Salada de frutas	Arroz, feijão e legumes refogados	Macarrão alho e óleo, **tilápia ao molho** e salada
SEMANA 28/03 a 01/04/2022	Biscoito maisena e composto lácteo coco	Macarrão alho e óleo e legumes refogados	Biscoito cream cracker e leite com achocolatado	Arroz, feijão, farofa de ovo e fruta	Torta de legumes e fruta
SEMANA 04/04 a 08/04/2022	Bolo de banana e suco	Arroz, feijão, legumes em óleo e salada	Salada de frutas	Arroz, feijão, **empanado de peixe** e fruta	Macarrão com molho de tomate e legumes refogados

Governo do Estado do Paraná
Instituto Paranaense de Desenvolvimento Educacional
Departamento de Nutrição e Alimentação

SEMANA11/04 A 14/04/2022	Vitamina de composto de morango com banana com Biscoito cream cracker com gergelim	Arroz, feijão, legumes em óleo e salada	Biscoito maisena, composto lácteo banana e maçã e fruta	Arroz, feijão, Farofa de legumes, **carne suína** e fruta	

[1] destinada aos estabelecimentos com turmas de tempo parcial, 3 dias de refeições salgadas, 2 dias de lanches doces por semana e envio de feijão carioca.

Obs.: Os dias de servimento dos cardápios podem ser adaptados conforme preferência da escola.

Recesso Escolar

Pauta 02

Destinada aos estabelecimentos com turmas de tempo parcial, 70% de refeições, 30% de lanches e envio de feijão carioca.

Sugestão de Cardápio

	Cardápio	*Frequência*	*Valor Calórico*
1	*Arroz, feijão, empanado de ave e salada*	*5*	*428,78*
2	*Arroz, feijão, empanado de peixe e salada*	*5*	*483,81*
3	*Arroz, virado de feijão, ovo mexido e salada*	*2*	*410,44*
4	*Arroz, feijão e legumes refogados*	*2*	*284,66*
5	*Arroz colorido, carne suína e salada*	*2*	*307,85*
6	*Farofa de legumes, carne suína e fruta*	*2*	*377,57*
7	*Macarrão alho e óleo, tilápia ao molho e salada*	*4*	*233,02*
8	*Macarrão com carne moída e salada*	*3*	*328,78*
9	*Macarrão com molho de tomate e legumes refogados*	*3*	*185,44*
10	*Macarrão com sardinha e legumes refogados*	*1*	*295,72*
11	*Salada de frutas*	*6*	*188,0*
12	*Biscoito cream cracker com gergelim, leite com achocolatado e fruta*	*3*	*348,91*
13	*Biscoito cream cracker e leite com achocolatado*	*2*	*268,91*
14	*Biscoito maisena, composto lácteo banana e maçã e fruta*	*2*	*289,51*
15	*Biscoito amanteigado leite e composto lácteo chocolate*	*2*	*218,0*
16	*Biscoito maisena e composto lácteo morango*	*1*	*212,85*
17	*Canjica com composto lácteo coco e fruta*	*1*	*446,08*
18	*Cereal de milho com leite e fruta*	*1*	*290,4*
	Total de servimentos	*47*	

Obs 1: Considerando os itens disponíveis entregues nas remessas anteriores e os gêneros provenientes da Agricultura Familiar é possível elaborar outros cardápios. Use a criatividade!
Obs 2: Considerando os itens adoçante dietético líquido, biscoito cream cracker sem glúten, biscoito integral de castanha sem glúten, biscoito maria integral chocolate sem lactose, flocos de arroz, leite em pó sem lactose e macarrão de arroz, que são enviados para alunos com necessidades alimentares especiais, é possível realizar substituições nos cardápios utilizando esses itens.

Curitiba, janeiro de 2022.
Andréa Bruginski
Nutricionista R.T
CRN 8/444

Governo do Estado do Paraná
Instituto Paranaense de Desenvolvimento Educacional
Departamento de Nutrição e Alimentação

Sugestão de Cardápio
Pauta 03[1] – Escolas de tempo integral

SEMANA	REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SEMANA 21/02 a 25/02/2022	Lanche da Manhã	Biscoito cream cracker com gergelim e composto lácteo coco	Cereal de milho com leite e fruta	Biscoito maisena e fruta	Biscoito maisena e leite com achocolatado	Biscoito cream cracker e leite com achocolatado
	Almoço	Arroz, feijão, empanado de ave e salada	Arroz colorido, carne suína e salada	Macarrão alho e óleo, tilápia ao molho e salada	Arroz, feijão e legumes refogados	Arroz, feijão, empanado de peixe e fruta
	Lanche da Tarde	Biscoito amanteigado leite e fruta	Biscoito maisena e composto lácteo banana e maçã	Biscoito amanteigado leite e leite com achocolatado	Salada de frutas	Bolo de banana
SEMANA 03 e 04/02/2022	Lanche da Manhã				Biscoito cream cracker com gergelim e fruta	Biscoito cream cracker e suco
	Almoço				Arroz, feijão e legumes refogados	Macarrão com molho de tomate e legumes refogados
	Lanche da Tarde				Salada de frutas	Biscoito amanteigado leite e fruta
SEMANA 07/03 a 11/03/2022	Lanche da Manhã	Biscoito cream cracker com gergelim e composto lácteo coco	Cereal de milho com leite e fruta	Biscoito maisena e fruta	Salada de frutas	Biscoito amanteigado leite e fruta
	Almoço	Arroz, feijão, empanado de ave e salada	Arroz colorido, carne suína e salada	Macarrão alho e óleo, tilápia ao molho e salada	Arroz, feijão e legumes refogados	Macarrão com molho de tomate e legumes refogados
	Lanche da Tarde	Biscoito cream cracker com gergelim e fruta	Biscoito maisena e composto lácteo chocolate	Biscoito cream cracker com gergelim e composto lácteo chocolate	Biscoito cream cracker e suco	Biscoito cream cracker com gergelim e fruta
SEMANA 14/03 a 18/03/2022	Lanche da Manhã	Cereal de milho com leite e fruta	Biscoito amanteigado leite e fruta	Biscoito cream cracker com gergelim e composto lácteo chocolate	Biscoito cream cracker com gergelim e fruta	Biscoito cream cracker e suco

	Almoço	Arroz, virado de feijão, ovo mexido e salada	Arroz, feijão, empanado de peixe e fruta	Macarrão com carne moída e fruta	Arroz, feijão e legumes refogados	Macarrão com molho de tomate e legumes refogados
	Lanche da Tarde	Salada de frutas	Biscoito maisena e composto lácteo chocolate	Biscoito maisena e fruta	Biscoito amanteigado leite e fruta	Biscoito maisena e fruta

[1] Destinada aos estabelecimentos com turmas de tempo 100% integrais, 1 refeição salgada por dia e 2 lanches doces por dia.

Obs.: Os dias de servimento dos cardápios podem ser adaptados conforme preferência da escola.

Recesso Escolar

Pauta 03

Destinada aos estabelecimentos com turmas de tempo 100% integrais, 35% de refeições e 65 % de lanches.

Sugestão de Cardápio

Cardápio Refeições		*Frequência*	*Valor Calórico*
1	*Arroz, feijão, empanado de ave e salada*	*5*	*428,78*
2	*Arroz, feijão, empanado de peixe e fruta*	*5*	*483,81*
3	*Arroz, virado de feijão, ovo mexido e salada*	*3*	*410,44*
4	*Arroz, feijão e legumes refogados*	*13*	*208,89*
5	*Arroz colorido, carne suína e salada*	*4*	*307,89*
6	*Macarrão alho e óleo, tilápia ao molho e salada*	*4*	*233,02*
7	*Macarrão com carne moída e fruta*	*3*	*328,78*
8	*Macarrão com molho de tomate e legumes refogados*	*3*	*185,44*
Cardápio Lanches			
9	*Biscoito cream cracker com gergelim e leite com achocolatado*	*2*	*268,91*
10	*Biscoito amanteigado leite e leite com achocolatado*	*2*	*277,4*
11	*Biscoito cream cracker e leite com achocolatado*	*2*	*268,91*
12	*Biscoito maisena e leite com achocolatado*	*2*	*272,25*
13	*Biscoito cream cracker com gergelim e composto lácteo chocolate*	*4*	*209,51*
14	*Biscoito maisena e composto lácteo chocolate*	*4*	*212,85*
15	*Biscoito maisena e composto lácteo banana e maçã*	*2*	*212,85*
16	*Biscoito cream cracker com gergelim e composto lácteo coco*	*3*	*209,51*
17	*Biscoito cream cracker e suco*	*4*	*152,51*
18	*Biscoito amanteigado leite e fruta*	*9*	*218*
19	*Biscoito cream cracker com gergelim e fruta*	*7*	*209,51*
20	*Biscoito maisena e fruta*	*5*	*212,51*
21	*Canjica com composto lácteo de coco*	*2*	*366,08*
22	*Cereal de milho com leite e fruta*	*4*	*290,4*
23	*Bolo de banana*	*2*	*276,35*
24	*Torta de sardinha*	*3*	*272,88*
25	*Salada de frutas*	*8*	*188,0*
Total de servimentos		*105*	

Obs 1: Considerando os itens disponíveis entregues nas remessas anteriores e os gêneros provenientes da Agricultura Familiar é possível elaborar outros cardápios. Use a criatividade!

Obs 2: Considerando os itens adoçante dietético líquido, biscoito cream cracker sem glúten, biscoito integral de castanha sem glúten, biscoito maria integral chocolate sem lactose, flocos de arroz, leite em pó sem lactose e macarrão de arroz, que são enviados para alunos com necessidades alimentares especiais, é possível realizar substituições nos cardápios utilizando esses itens.

Curitiba, janeiro de 2022.

Andréa Bruginski

Nutricionista R.T

CRN 8/444

Governo do Estado do Paraná
Instituto Paranaense de Desenvolvimento Educacional
Departamento de Nutrição e Alimentação

Sugestão de Cardápio
Pauta 04[1] – Escolas de tempo parcial

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SEMANA 21/02 a 25/02/2022	Canjica de composto de coco	Biscoito cream cracker e composto lácteo sabor morango	Cereal de milho com leite e fruta	Biscoito amanteigado leite e leite com achocolatado	Biscoito cream cracker com gergelim e composto lácteo sabor chocolate
SEMANA 03 e 04/02/2022				Biscoito amanteigado leite e fruta	Biscoito cream cracker com gergelim e composto lácteo sabor chocolate
SEMANA 07/03 a 11/03/2022	Cereal de milho com leite e fruta	Biscoito cream cracker e composto lácteo sabor morango	Cereal de milho com leite e fruta	Biscoito amanteigado leite e fruta	Biscoito cream cracker com gergelim e composto lácteo sabor chocolate
SEMANA 14/03 a 18/03/2022	Biscoito cream cracker com gergelim e leite com achocolatado e fruta	Biscoito amanteigado leite e leite com achocolatado	Biscoito cream cracker com gergelim, composto lácteo sabor coco e fruta	Biscoito amanteigado leite e fruta	Biscoito cream cracker com gergelim e composto lácteo sabor chocolate
SEMANA 21/03 a 25/03/2022	Arroz doce de composto de coco	Biscoito cream cracker e composto lácteo sabor morango	Biscoito amanteigado leite e fruta	Biscoito cream cracker com gergelim e composto lácteo sabor chocolate	Biscoito amanteigado leite e fruta
SEMANA 28/03 a 01/04/2022	Biscoito maisena e composto lácteo coco	Biscoito amanteigado leite e fruta	Biscoito cream cracker com gergelim, composto lácteo sabor coco e fruta	Biscoito amanteigado leite e fruta	Biscoito cream cracker com gergelim e composto lácteo sabor chocolate
SEMANA 04/04 a 08/04/2022	Bolo de banana e suco	Biscoito amanteigado leite e leite com achocolatado	Biscoito maisena e fruta	Biscoito cream cracker com gergelim, composto lácteo sabor coco e fruta	Biscoito amanteigado leite e fruta

[1] destinada aos estabelecimentos sem estrutura de cozinha.

Obs.: Os dias de servimento dos cardápios podem ser adaptados conforme preferência da escola.

Recesso Escolar

Pauta 04

Destinada aos estabelecimentos sem estrutura de cozinha.

Sugestão de Cardápio

Cardápio		*Frequência*	*Valor Calórico*
1	Biscoito amanteigado leite e leite com achocolatado	*8*	*277,4*
2	Biscoito maisena e composto lácteo banana e maçã e fruta	*2*	*292,85*
3	Biscoito cream cracker com gergelim, composto lácteo sabor coco e fruta	*6*	*289,51*
4	Biscoito cream cracker e composto lácteo sabor morango	*6*	*209,51*
5	Biscoito cream cracker com gergelim e composto lácteo sabor chocolate	*8*	*209,51*
6	Cereal de milho com leite e fruta	*3*	*290,4*
7	Biscoito cream cracker/cream cracker com gergelim e fruta	*6*	*209,51*
8	Biscoito maisena e fruta	*14*	*212,85*
9	Biscoito amanteigado leite e fruta	*16*	*218*
TOTAL		*69*	

Obs 1: Considerando os itens disponíveis entregues nas remessas anteriores e os gêneros provenientes da Agricultura Familiar é possível elaborar outros cardápios. Use a criatividade!
Obs 2: Considerando os itens adoçante dietético líquido, biscoito cream cracker sem glúten, biscoito integral de castanha sem glúten, biscoito maria integral chocolate sem lactose, flocos de arroz, leite em pó sem lactose e macarrão de arroz, que são enviados para alunos com necessidades alimentares especiais, é possível realizar substituições nos cardápios utilizando esses itens.

Curitiba, janeiro de 2022.
Andréa Bruginski
Nutricionista R.T
CRN 8/444

Governo do Estado do Paraná
Instituto Paranaense de Desenvolvimento Educacional
Departamento de Nutrição e Alimentação

Sugestão de Cardápio

Pauta 05[1] – Escolas de tempo parcial

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SEMANA 21/02 a 25/02/2022	Vitamina de composto de morango com banana com Biscoito cream cracker com gergelim	Arroz, feijão, farofa de legumes e salada	Macarrão com **carne moída** e fruta	Arroz, feijão e legumes refogados e salada verde.	Macarrão com molho branco com ervilha e salada
SEMANA 03 e 04/02/2022				Arroz colorido**, carne suína** e salada	Arroz com ervilha, virado de feijão e saladas
SEMANA 07/03 a 11/03/2022	Cereal de milho com leite e fruta	Arroz, feijão, farofa de com legumes e salada	Macarrão com **carne moída** e fruta	Arroz, feijão e legumes refogados	Macarrão com molho de legumes e salada
SEMANA 14/03 a 18/03/2022	Biscoito cream cracker com gergelim e composto lácteo de chocolate e fruta	Macarrão com molho de tomate e legumes refogados	Arroz com legumes, virado de feijão, saladas e fruta	Arroz colorido e salada	Arroz, feijão, **ovo mexido** e salada
SEMANA 21/03 a 25/03/2022	Arroz doce de composto de coco	Arroz, feijão, creme de ervilha e salada	Macarrão com molho branco e fruta	Arroz, feijão e legumes refogados	Macarrão alho e óleo, **tilápia ao molho** e salada
SEMANA 28/03 a 01/04/2022	Biscoito maisena e composto lácteo coco	Macarrão alho e óleo e legumes refogados	Arroz, feijão, **empanado de peixe** e fruta	Arroz legumes, Farofa de legumes e fruta	Arroz, feijão, tabule e fruta
SEMANA 04/04 a 08/04/2022	Bolo de banana e suco	Arroz, feijão, legumes em óleo e salada	Arroz, feijão, Farofa de legumes, **carne suína** e fruta	Macarrão alho e óleo e salada	Torta de legumes e fruta

[1] destinada aos estabelecimentos com turmas de tempo parcial, 4 dias de refeições salgadas, 1 dia de lanche doce por semana e envio de feijão preto.

Obs.: Os dias de servimento dos cardápios podem ser adaptados conforme preferência da escola.

Recesso Escolar

Pauta 05

Destinada aos estabelecimentos com turmas de tempo parcial, 80% de refeições, 20% de lanches e envio de feijão preto.

Sugestão de Cardápio

	Cardápio	*Frequência*	*Valor Calórico*
1	*Arroz, feijão, empanado de ave e salada*	*5*	*428,78*
2	*Arroz, feijão, empanado de peixe e fruta*	*5*	*483,81*
3	*Arroz, virado de feijão, ovo mexido e salada*	*3*	*410,44*
4	*Arroz e legumes refogados*	*3*	*208,89*
5	*Arroz colorido, carne suína e salada*	*3*	*307,85*
6	*Farofa de legumes, carne suína e fruta*	*2*	*377,57*
7	*Macarrão alho e óleo, tilápia ao molho e salada*	*5*	*233,02*
8	*Macarrão com carne moída e fruta*	*3*	*328,78*
9	*Macarrão com molho de tomate e legumes refogados*	*4*	*185,44*
10	*Macarrão com sardinha e legumes refogados*	*1*	*295,72*
11	*Biscoito maisena, composto láteo morango e fruta*	*1*	*292,85*
12	*Biscoito maisena e composto lácteo coco*	*1*	*212,85*
13	*Biscoito cream cracker, composto lácteo chocolate e fruta*	*1*	*289,51*
14	*Biscoito amanteigado leite, composto lácteo banana e maça e fruta*	*1*	*298*
15	*Biscoito cream cracker com gergelim, leite com achocolatado e fruta*	*2*	*348,91*
16	*Biscoito maisena e leite com achocolatado*	*1*	*272,25*
17	*Biscoito maisena e fruta*	*1*	*212,85*
18	*Cereal de milho com leite e fruta*	*1*	*290,4*
	Total de servimentos	*43*	

Obs 1: Considerando os itens disponíveis entregues nas remessas anteriores e os gêneros provenientes da Agricultura Familiar é possível elaborar outros cardápios. Use a criatividade!
Obs 2: Considerando os itens adoçante dietético líquido, biscoito cream cracker sem glúten, biscoito integral de castanha sem glúten, biscoito maria integral chocolate sem lactose, flocos de arroz, leite em pó sem lactose e macarrão de arroz, que são enviados para alunos com necessidades alimentares especiais, é possível realizar substituições nos cardápios utilizando esses itens.

Curitiba, janeiro de 2022.
Andréa Bruginski
Nutricionista R.T
CRN 8/444

Governo do Estado do Paraná
Instituto Paranaense de Desenvolvimento Educacional
Departamento de Nutrição e Alimentação

Sugestão de Cardápio
Pauta 06[1] – Escolas de tempo parcial

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SEMANA 21/02 a 25/02/2022	Vitamina de composto de morango com banana com Biscoito cream cracker com gergelim	Arroz, feijão, farofa de legumes e salada	Salada de frutas	Macarrão com **carne moída** e fruta Arroz, feijão e legumes refogados e salada verde.	Macarrão com molho branco com ervilha e salada
SEMANA 03 e 04/02/2022				Arroz colorido, **carne suína** e salada	Arroz com ervilha, virado de feijão e saladas
SEMANA 07/03 a 11/03/2022	Cereal de milho com leite e fruta	Arroz, feijão, farofa de com legumes e salada	Salada de frutas	Macarrão com **carne moída** e fruta	Macarrão com molho de legumes e salada
SEMANA 14/03 a 18/03/2022	Biscoito cream cracker com gergelim e composto lácteo de chocolate e fruta	Macarrão com molho de tomate e legumes refogados	Biscoito cream cracker e leite com achocolatado	Arroz colorido, e salada	Arroz, feijão, **ovo mexido** e salada
SEMANA 21/03 a 25/03/2022	Arroz doce de composto de coco	Arroz, feijão, creme de ervilha e salada	Salada de frutas	Arroz, feijão e legumes refogados	Macarrão alho e óleo, **tilápia ao molho** e salada
SEMANA 28/03 a 01/04/2022	Biscoito maisena e composto lácteo coco	Macarrão alho e óleo e legumes refogados	Biscoito cream cracker e leite com achocolatado	Farofa de legumes e fruta	Torta de legumes e fruta
SEMANA 04/04 a 08/04/2022	Bolo de banana e suco	Arroz, feijão, legumes em óleo e salada	Salada de frutas	Arroz, feijão, **empanado de peixe** e fruta	Macarrão com molho de tomate e legumes refogados
SEMANA 11/04 a 14/04/2022	Vitamina de composto de morango com banana com Biscoito cream cracker com gergelim	Arroz, feijão, legumes em óleo e salada	Biscoito maisena, composto lácteo banana e maçã e fruta	Arroz, feijão, Farofa de legumes, **carne suína** e fruta	

[1] destinada aos estabelecimentos com turmas de tempo parcial, 3 dias de refeições salgadas, 2 dias de lanches doces por semana e envio de feijão preto.

Obs.: Os dias de servimento dos cardápios podem ser adaptados conforme preferência da escola.

Recesso Escolar

Pauta 06

Destinada aos estabelecimentos com turmas de tempo parcial, 03 dias de refeições salgadas, 02 dias de lanches doces e envio de feijão preto.

Sugestão de Cardápio

Cardápio		Frequência	Valor Calórico
1	Arroz, feijão, empanado de ave e salada	5	428,78
2	Arroz, feijão, empanado de peixe e salada	5	483,81
3	Arroz, virado de feijão, ovo mexido e salada	2	410,44
4	Arroz e legumes refogados	1	208,89
5	Arroz colorido, carne suína e salada	2	307,85
6	Farofa de legumes, carne suína e fruta	2	377,57
7	Macarrão alho e óleo, tilápia ao molho e salada	4	233,02
8	Macarrão com carne moída e salada	3	328,78
9	Macarrão com molho de tomate e legumes refogados	3	185,44
10	Macarrão com sardinha e legumes refogados	1	295,72
11	Salada de frutas	4	188,0
12	Biscoito cream cracker com gergelim, leite com achocolatado e fruta	3	348,91
13	Biscoito cream cracker e leite com achocolatado	2	268,91
14	Biscoito maisena, composto lácteo banana e maçã e fruta	2	292,85
15	Biscoito amanteigado leite e composto lácteo chocolate	2	218,0
16	Biscoito maisena e composto lácteo morango	1	212,85
17	Canjica com composto lácteo coco e fruta	2	446,08
18	Cereal de milho com leite e fruta	1	290,4
Total de servimentos		45	

Obs 1: Considerando os itens disponíveis entregues nas remessas anteriores e os gêneros provenientes da Agricultura Familiar é possível elaborar outros cardápios. Use a criatividade!
Obs 2: Considerando os itens adoçante dietético líquido, biscoito cream cracker sem glúten, biscoito integral de castanha sem glúten, biscoito maria integral chocolate sem lactose, flocos de arroz, leite em pó sem lactose e macarrão de arroz, que são enviados para alunos com necessidades alimentares especiais, é possível realizar substituições nos cardápios utilizando esses itens.

Curitiba, janeiro de 2022.
Andréa Bruginski
Nutricionista R.T
CRN 8/444

Governo do Estado do Paraná
Instituto Paranaense de Desenvolvimento Educacional
Departamento de Nutrição e Alimentação

Sugestão de Cardápio
Pauta 07[1] – Tempo Parcial

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SEMANA 21/02 a 25/02/2022	Canjica de composto de coco	Arroz, feijão, farofa de legumes e salada	Macarrão com carne moída e fruta	Arroz, feijão e legumes refogados e salada verde.	Macarrão com molho branco com ervilha e salada
SEMANA 03 e 04/02/2022				Arroz colorido, carne suína e salada	Arroz com ervilha, virado de feijão e saladas
SEMANA 07/03 a 11/03/2022	Cereal de milho com leite e fruta	Arroz, feijão, farofa de com legumes e salada	Macarrão com carne moída e fruta	Arroz, feijão e legumes refogados	Macarrão com molho de legumes e salada
SEMANA 14/03 a 18/03/2022	Biscoito cream cracker com gergelim e leite com achocolatado e fruta	Macarrão com molho de tomate e legumes refogados	Arroz com legumes, virado de feijão, saladas e fruta	Arroz colorido, e salada	Arroz, feijão, ovo mexido e salada
SEMANA 21/03 a 25/03/2022	Arroz doce de composto de coco	Arroz, feijão, creme de ervilha e salada	Macarrão com molho branco e fruta	Arroz, feijão e legumes refogados	Macarrão alho e óleo, tilápia ao molho e salada
SEMANA 28/03 a 01/04/2022	Biscoito maisena e composto lácteo coco	Macarrão alho e óleo e legumes refogados	Arroz, feijão, empanado de peixe e fruta	Farofa de legumes e fruta	Torta de legumes e fruta
SEMANA 04/04 a 08/04/2022	Bolo de banana e suco	Arroz, feijão, legumes em óleo e salada	Arroz, feijão, Farofa de legumes, carne suína e fruta	Macarrão alho e óleo e salada	Arroz, feijão, tabule e fruta

[1] destinada aos estabelecimentos de tempo integral, com turmas de tempo parcial.

Obs.: Os dias de servimento dos cardápios podem ser adaptados conforme preferência da escola.

Recesso Escolar

Governo do Estado do Paraná
Instituto Paranaense de Desenvolvimento Educacional
Departamento de Nutrição e Alimentação

Sugestão de Cardápio
Pauta 07[1] – Tempo Integral

SEMANA	REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SEMANA 21/02 a 25/02/2022	Lanche da Manhã	Biscoito amanteigado leite e fruta	Biscoito cream cracker com gergelim	Biscoito cream cracker com gergelim e leite com achocolatado	Biscoito cream cracker, leite com achocolatado e fruta	Biscoito maisena e composto lácteo chocolate
	Almoço	Arroz, feijão, empanado de ave e salada	Arroz colorido, carne suína e salada	Macarrão com molho de tomate e legumes refogados	Arroz, feijão e legumes refogados	Macarrão com molho de tomate e legumes refogados
	Lanche da Tarde	Torta de sardinha	Salada de frutas	Cereal de milho com leite e fruta	Bolo de banana	Salada de frutas
SEMANA 03 e 04/02/2022					Biscoito amanteigado leite e fruta	Biscoito amanteigado leite e fruta
					Macarrão com carne moída e salada	Arroz, feijão e legumes refogados
					Biscoito cream cracker com gergelim	Salada de frutas
SEMANA 07/03 a 11/03/2022	Lanche da Manhã	Biscoito amanteigado leite e fruta	Biscoito cream cracker, leite com achocolatado e fruta	Biscoito amanteigado leite e fruta	Canjica com composto lácteo coco e fruta	Bolo de banana
	Almoço	Arroz, feijão, empanado de ave e salada	Arroz colorido, carne suína e salada	Macarrão alho e óleo, tilápia ao molho e salada	Arroz, feijão e legumes refogados	Macarrão com molho de tomate e legumes refogados
	Lanche da Tarde	Salada de frutas	Biscoito cream cracker com gergelim	Cereal de milho com leite e fruta	Biscoito maisena e composto lácteo chocolate	Salada de fruta
SEMANA 14/03 a 18/03/2022	Lanche da Manhã	Biscoito cream cracker com gergelim	Bolo de banana	Biscoito amanteigado leite e fruta	Biscoito maisena e composto lácteo chocolate	
	Almoço	Arroz, virado de feijão, ovo mexido e salada	Arroz, feijão, empanado de peixe e fruta	Macarrão alho e óleo, tilápia ao molho e salada	Macarrão com carne moída e salada	

Governo do Estado do Paraná
Instituto Paranaense de Desenvolvimento Educacional
Departamento de Nutrição e Alimentação

	Lanche da Tarde	Biscoito maisena e composto lácteo chocolate	Biscoito maisena e suco	Salada de frutas	Bolo de banana	

Recesso Escolar

Governo do Estado do Paraná
Instituto Paranaense de Desenvolvimento Educacional
Departamento de Nutrição e Alimentação

Pauta 07

Destinada aos estabelecimentos com turmas de tempo parcial e integral, sendo o servimento da seguinte forma:
Regulares: 1 refeição
Integral: 1 refeição/ 2 lanches

Sugestão de Cardápio

Cardápio Refeições		*Frequência*	*Valor Calórico*
1	*Arroz, feijão, empanado de ave e salada*	*5*	*428,78*
2	*Arroz, feijão, empanado de peixe e fruta*	*5*	*483,81*
3	*Arroz, virado de feijão, ovo mexido e salada*	*3*	*410,44*
4	*Arroz, feijão e legumes refogados*	*11*	*284,66*
5	*Arroz colorido, carne suína e salada*	*6*	*307,85*
6	*Arroz, farofa de legumes e fruta*	*1*	*408,25*
7	*Macarrão com carne moída e salada*	*3*	*328,78*
8	*Macarrão com molho de tomate e legumes refogados*	*5*	*185,44*
9	*Macarrão alho e óleo, tilápia ao molho e salada*	*5*	*233,02*
10	*Macarrão com sardinha e legumes refogados*	*1*	*295,22*
Cardápio Lanches			
11	*Biscoito cream cracker, leite com achocolatado e fruta*	*5*	*348,91*
12	*Biscoito maisena e composto lácteo chocolate*	*5*	*212,85*
13	*Biscoito maisena e composto lácteo banana e maçã*	*3*	*212,85*
14	*Biscoito amanteigado leite e composto lácteo morango*	*2*	*218*
15	*Biscoito cream cracker com gergelim e leite com achocolatado*	*2*	*268,91*
16	*Biscoito amanteigado leite e fruta*	*9*	*218*
17	*Biscoito cream cracker com gergelim*	*6*	*129,51*
18	*Biscoito maisena e suco*	*1*	*155,85*
19	*Torta de sardinha*	*2*	*272,88*
20	*Bolo de banana*	*7*	*276,35*
21	*Cereal de milho com leite e fruta*	*3*	*290,4*
22	*Canjica com composto lácteo coco e fruta*	*2*	*446,08*
23	*Salada de frutas*	*11*	*188*
Total de servimentos		*103*	

Obs 1: Considerando os itens disponíveis entregues nas remessas anteriores e os gêneros provenientes da Agricultura Familiar é possível elaborar outros cardápios. Use a criatividade!
Obs 2: Considerando os itens adoçante dietético líquido, biscoito cream cracker sem glúten, biscoito integral de castanha sem glúten, biscoito maria integral chocolate sem lactose, flocos de arroz, leite em pó sem lactose e macarrão de arroz, que são enviados para alunos com necessidades alimentares especiais, é possível realizar substituições nos cardápios utilizando esses itens.

Curitiba, janeiro de 2022.
Andréa Bruginski
Nutricionista R.T
CRN 8/444

Governo do Estado do Paraná
Instituto Paranaense de Desenvolvimento Educacional
Departamento de Nutrição e Alimentação

Sugestão de Cardápio
Pauta 08[1] – Escolas agrícolas de tempo integral

SEMANA	REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SEMANA 21/02 a 25/02/2022	Lanche da Manhã	Biscoito cream cracker com gergelim e composto lácteo coco	Cereal de milho com leite e fruta	Biscoito maisena e fruta	Biscoito maisena e leite com achocolatado	Biscoito cream cracker e leite com achocolatado
	Almoço	Arroz, feijão, empanado de ave e salada	Arroz colorido, carne suína e salada	Macarrão alho e óleo, tilápia ao molho e salada	Arroz, feijão e legumes refogados	Arroz, feijão, empanado de peixe e fruta
	Lanche da Tarde	Biscoito amanteigado leite e fruta	Biscoito maisena e composto lácteo banana e maçã	Biscoito amanteigado leite e leite com achocolatado	Salada de frutas	Bolo de banana
SEMANA 03 e 04/02/2022					Biscoito cream cracker com gergelim e fruta	Biscoito cream cracker e suco
					Arroz, feijão e legumes refogados	Macarrão com molho de tomate e legumes refogados
					Salada de frutas	Biscoito amanteigado leite e fruta
SEMANA 07/03 a 11/03/2022	Lanche da Manhã	Biscoito cream cracker com gergelim e composto lácteo coco	Cereal de milho com leite e fruta	Biscoito maisena e fruta	Salada de frutas	Biscoito amanteigado leite e fruta
	Almoço	Arroz, feijão, empanado de ave e salada	Arroz colorido, carne suína e salada	Macarrão alho e óleo, tilápia ao molho e salada	Arroz, feijão e legumes refogados	Macarrão com molho de tomate e legumes refogados
	Lanche da Tarde	Biscoito cream cracker com gergelim e fruta	Biscoito maisena e composto lácteo chocolate	Biscoito cream cracker com gergelim e composto lácteo chocolate	Biscoito cream cracker e suco	Biscoito cream cracker com gergelim e fruta
SEMANA 14/03 a 18/03/2022	Lanche da Manhã	Cereal de milho com leite e fruta	Biscoito amanteigado leite e fruta	Biscoito cream cracker com gergelim e composto lácteo chocolate	Biscoito cream cracker com gergelim e fruta	Biscoito cream cracker e suco

	Almoço	Arroz, virado de feijão, ovo mexido e salada	Arroz, feijão, empanado de peixe e fruta	Macarrão com carne moída e fruta	Arroz, feijão e legumes refogados	Macarrão com molho de tomate e legumes refogados
	Lanche da Tarde	Salada de frutas	Biscoito maisena e composto lácteo chocolate	Biscoito maisena e fruta	Biscoito amanteigado leite e fruta	Biscoito maisena e fruta

[1] Destinada aos estabelecimentos com turmas de tempo 100% integrais, 1 refeição salgada por dia e 2 lanches doces por dia.

Obs. 1: A sugestão de cardápio dos Colégios Agrícolas são para 3 refeições, visto que as outras três cabem ser supridas pela SEED.

Obs. 2: Os dias de servimento dos cardápios podem ser adaptados conforme preferência da escola.

Recesso Escolar

Pauta 08

Destinada aos estabelecimentos agrícolas, com o servimento de 2 refeições e 4 lanches:

Sugestão de Cardápio

Cardápio Refeições		*Frequência*	*Valor Calórico*
1	*Arroz, feijão, empanado de ave e salada*	*5*	*428,78*
2	*Arroz, feijão, empanado de peixe e fruta*	*5*	*483,81*
3	*Arroz, virado de feijão, ovo mexido e salada*	*13*	*410,44*
4	*Arroz, feijão e legumes refogados*	*6*	*284,66*
5	*Arroz colorido, carne suína e salada*	*6*	*307,85*
6	*Arroz, farofa de legumes e fruta*	*6*	*408,25*
7	*Tutu de feijão e legumes cozidos*	*16*	*277,75*
8	*Macarrão com carne moída e salada*	*3*	*328,78*
9	*Macarrão com molho de tomate e legumes refogados*	*13*	*185,44*
10	*Macarrão alho e óleo, tilápia ao molho e salada*	*5*	*233,02*
11	*Macarrão com sardinha e legumes refogados*	*3*	*295,72*
12	*Sopa de macarrão e fruta*	*4*	*216,37*
13	*Sopa de feijão*	*9*	*79,5*
Cardápio Lanches			
14	*Biscoito cream cracker com gergelim, leite com achocolatado e fruta*	*6*	*348,91*
15	*Biscoito maisena, leite com achocolatado e fruta*	*7*	*352,25*
16	*Biscoito amanteigado leite e composto lácteo chocolate*	*11*	*218,0*
17	*Biscoito maisena, composto lácteo banana e maçã e fruta*	*6*	*292,85*
18	*Biscoito cream cracker e composto lácteo morango*	*8*	*209,51*
19	*Biscoito cream cracker com gergelim e leite aromatizado*	*10*	*267,52*
20	*Biscoito cream cracker e composto lácteo banana e maçã*	*1*	*209,51*
21	*Biscoito cream cracker e composto lácteo chocolate*	*1*	*209,51*
22	*Torta de sardinha*	*4*	*208,93*
23	*Torta de legumes*	*15*	*131,31*
24	*Bolo de banana*	*15*	*276,35*
25	*Bolo de laranja*	*6*	*215,73*
26	*Cereal de milho com leite e fruta*	*4*	*290,4*
27	*Canjica com composto lácteo coco e fruta*	*8*	

28	*Salada de frutas*	*21*	*188,0*
29	*Vitamina de frutas*	*2*	*193,0*
30	*Frutas*	*41*	*80,0*
Total de servimentos		*260*	

Obs 1: Considerando os itens disponíveis entregues nas remessas anteriores e os gêneros provenientes da Agricultura Familiar é possível elaborar outros cardápios. Use a criatividade!
Obs 2: Considerando os itens adoçante dietético líquido, biscoito cream cracker sem glúten, biscoito integral de castanha sem glúten, biscoito maria integral chocolate sem lactose, flocos de arroz, leite em pó sem lactose e macarrão de arroz, que são enviados para alunos com necessidades alimentares especiais, é possível realizar substituições nos cardápios utilizando esses itens.
Obs. 3: Considerando os itens fornecidos por meio da SEED, outros cardápios podem ser elaborados.

Curitiba, janeiro de 2022.
Andréa Bruginski
Nutricionista R.T
CRN 8/444

Governo do Estado do Paraná
Instituto Paranaense de Desenvolvimento Educacional
Departamento de Nutrição e Alimentação

Sugestão de Cardápio
Pauta 09 – Escolas indígenas e quilombolas

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SEMANA 21/02 a 25/02/2022	Canjica com composto lácteo coco e fruta	Arroz, feijão, empanado de ave e salada	Arroz colorido, carne suína e salada	Macarrão alho e óleo, tilápia ao molho e salada	Farofa de legumes e fruta
SEMANA 03 e 04/02/2022				Virado de feijão, carne suína e fruta	Macarrão com carne moída e fruta
SEMANA 07/03 a 11/03/2022	Canjica com composto lácteo coco e fruta	Arroz, feijão, empanado de ave e salada	Arroz colorido, carne suína e salada	Macarrão alho e óleo, tilápia ao molho e salada	Farofa de legumes e fruta
SEMANA 14/03 a 18/03/2022	Biscoito amanteigado leite, composto lácteo banana e maça e fruta	Arroz, virado de feijão, ovo mexido e salada	Arroz, feijão, empanado de peixe e fruta	Farofa de legumes e fruta	Macarrão com carne moída e fruta
SEMANA 21/03 a 25/03/2022	Canjica com composto lácteo coco e fruta	Arroz, feijão, empanado de ave e salada	Virado de feijão, carne suína e fruta	Macarrão alho e óleo, tilápia ao molho e salada	Farofa de legumes e fruta
SEMANA 28/03 a 01/04/2022	Biscoito cream cracker com gergelim, leite com achocolatado e fruta	Arroz, feijão e legumes refogados	Arroz, feijão, empanado de peixe e fruta	Farofa de legumes e fruta	Macarrão com molho de tomate e legumes refogados
SEMANA 04/04 a 08/04/2022	Canjica com composto lácteo coco e fruta	Arroz, feijão, empanado de ave e salada	Virado de feijão, carne suína e fruta	Macarrão alho e óleo, tilápia ao molho e salada	Farofa de legumes e fruta
SEMANA 11/04 a 14/04/2022	Cereal de milho com leite e fruta	Farofa de legumes e fruta	Macarrão com molho de tomate e legumes refogados	Farofa de legumes e fruta	
SEMANA 18/04 a 20/04/2022	Canjica com composto lácteo coco e fruta	Macarrão com molho de tomate e legumes refogados	Farofa de legumes e fruta		Farofa de legumes e fruta

Recesso Escolar

Pauta 09

Sugestão de Cardápio

Cardápio		Frequência	Valor Calórico
	Arroz, feijão, empanado de ave e salada	*5*	*428,78*
	Arroz, feijão, empanado de peixe e fruta	*5*	*483,81*
	Arroz, virado de feijão, ovo mexido e salada	*3*	*410,44*
	Arroz, feijão e legumes refogados	*2*	*284,66*
	Arroz colorido, carne suína e salada	*2*	*307,85*
	Virado de feijão, carne suína e fruta	*4*	*276,47*
	Farofa de legumes e fruta	*10*	*255,21*
	Macarrão alho e óleo, tilápia ao molho e salada	*5*	*233,02*
	Macarrão com carne moída e fruta	*3*	*328,78*
	Macarrão com molho de tomate e legumes refogados	*15*	*185,44*
	Macarrão com sardinha e legumes refogados	*2*	*295,72*
	Biscoito cream cracker com gergelim, leite com achocolatado e fruta	*8*	*348,91*
	Canjica com composto lácteo coco e fruta	*6*	*446,08*
	Biscoito maisena, composto láteo morango e fruta	*6*	*292,85*
	Biscoito cream cracker, composto lácteo chocolate e fruta	*7*	*348,91*
	Biscoito amanteigado leite, composto lácteo banana e maça e fruta	*4*	*298,0*
	Biscoito maisena e fruta	*4*	*212,85*
	Biscoito amanteigado leite	*3*	*138,0*
	Cereal de milho com leite e fruta	*6*	*290,4*
Total de servimentos		*100*	

Obs 1: Considerando os itens disponíveis entregues nas remessas anteriores e os gêneros provenientes da Agricultura Familiar é possível elaborar outros cardápios. Use a criatividade!
Obs 2: Considerando os itens adoçante dietético líquido, biscoito cream cracker sem glúten, biscoito integral de castanha sem glúten, biscoito maria integral chocolate sem lactose, flocos de arroz, leite em pó sem lactose e macarrão de arroz, que são enviados para alunos com necessidades alimentares especiais, é possível realizar substituições nos cardápios utilizando esses itens.

Curitiba, janeiro de 2022.
Andréa Bruginski
Nutricionista R.T
CRN 8/444