SUGESTÕES DE CARDÁPIOS – 2ª REMESSA 2022

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

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

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SEMANA 1	Biscoito amanteigado coco, composto lácteo chocolate e fruta	Arroz, feijão, carne suína e legumes refogados	Macarrão alho e óleo, legumes salteados e fruta	Arroz, virado de feijão, ovo mexido e fruta	Arroz, feijão, empanado de ave e salada
SEMANA 2	Pão com patê de sardinha e chá mate	Macarrão com molho de tomate e legumes refogados	Arroz, feijão, empanado de peixe e fruta	Arroz, virado de feijão, ovo mexido e salada	Arroz, quibe, legumes refogados e frutas
SEMANA 3	Arroz doce e chá mate	Arroz colorido, feijão, farofa de ovo e salada	Macarrão com molho de tomate e legumes refogados	Arroz, feijão, empanado de ave e salada	Macarrão com carne moída e fruta
SEMANA 4	Bolo de laranja, leite e achocolatado	Arroz, quibe com molho de tomate, e salada	Macarrão alho e óleo, legumes salteados e fruta	Arroz, virado de feijão, ovo mexido e salada	Macarrão com molho de tomate e legumes refogados
SEMANA 5	Cereal de milho com logurte e fruta	Macarrão com molho de tomate e salada	Arroz, feijão, carne suína e legumes refogados	Arroz, feijão, empanado de peixe e fruta	Arroz, virado de feijão, ovo mexido e salada
SEMANA 6	Biscoito amanteigado coco, composto lácteo banana maçã e fruta	Macarrão com carne moída e fruta	Arroz colorido, feijão, farofa de ovo e salada	Macarrão com molho de tomate, quibe e salada	Arroz, feijão e legumes refogados
SEMANA 7	Bolo de banana, leite e achocolatado	Arroz, virado de feijão, ovo mexido e fruta	Macarrão com molho de tomate e salada	Arroz, feijão, carne suína e legumes refogados	Macarrão alho e óleo, legumes salteados e fruta
SEMANA 8	Arroz doce e chá mate	Macarrão com molho de tomate, quibe e salada	Arroz, virado de feijão, ovo mexido e fruta	Arroz, feijão e legumes refogados	Arroz, feijão, empanado de peixe e fruta
SEMANA 9	Pão com patê de sardinha e chá mate	Arroz, virado de feijão, ovo mexido e fruta	Macarrão com molho de tomate e salada	Arroz, feijão, empanado de ave e salada	

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

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

Andrea Bruginski – Nutricionista RT – CRN nº 8/444

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

Pauta 01

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

Sugestão de Cardápio

	Cardápio	*Frequência*	*Valor Calórico*
1	*Arroz, feijão,* carne suína e legumes refogados	*3*	*447,47*
2	Arroz colorido, feijão, farofa de ovo e fruta	*2*	*491,69*
3	*Arroz, virado de feijão, ovo mexido e salada*	*4*	*410,44*
4	*Arroz, feijão e legumes refogados*	*3*	*284,66*
6	Arroz, quibe com molho de tomate, e salada	*2*	*361,93*
7	*Arroz, feijão, empanado de ave e salada*	*3*	*428,78*
8	Arroz, feijão, empanado de peixe e fruta	*3*	*483,81*
9	Macarrão com molho de tomate, quibe e salada	*2*	*328,78*
10	*Macarrão alho e óleo, legumes salteados e salada*	*3*	*185,44*
11	*Macarrão com carne moída e fruta*	*2*	*328,78*
12	*Macarrão com molho de tomate e legumes refogados*	*3*	*185,44*
13	*Macarrão com molho de tomate e salada*	*3*	*143,69*
14	*Bolo de banana e leite com achocolatado*	*1*	*415,75*
15	Bolo de laranja, leite e achocolatado	*1*	*355,13*
16	*Biscoito amanteigado coco, composto lácteo chocolate e fruta*	*1*	*218*
17	*Biscoito amanteigado coco, composto lácteo banana e maça e fruta*	*1*	*218*
18	Pão com patê de sardinha e chá mate	*2*	*307,05*
19	Arroz doce e chá mate	*2*	*303,27*
20	Cereal de milho com Iogurte e fruta	*1*	*448,3*
22	*Salada de fruta*	*3*	*188*
	Total de servimentos	*45*	

Obs 1: Considerando os itens disponíveis entregues nas remessas anteriores como, composto lácteo coco e cereal de milho, 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, encaminhados na 1ª remessa, é possível realizar substituições nos cardápios utilizando esses itens.

Curitiba, abril 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 1	Torta de legumes e fruta	Farofa de legumes, carne suína e fruta	Bolo de laranja, leite com achocolatado	Arroz, quibe ao molho e legumes refogados	Arroz, feijão, farofa de ovo e salada
SEMANA 2	Biscoito amanteigado coco, chá mate natural e fruta	Macarrão com carne moída e fruta	Torta de legumes e fruta	Arroz, virado de feijão, ovo mexido e fruta	Arroz, feijão, empanado de peixe e fruta
SEMANA 3	Pão com patê de sardinha e chá mate	Arroz, virado de feijão, ovo mexido e fruta	Biscoito amanteigado coco, composto lácteo chocolate e fruta	Macarrão com molho de tomate, quibe e salada	Arroz, feijão, empanado de ave e salada
SEMANA 4	Biscoito amanteigado coco, composto lácteo banana maçã e fruta	Arroz colorido, carne suína e salada	Torta de legumes e fruta	Arroz, quibe ao molho e legumes refogados	Arroz, virado de feijão, ovo mexido e salada
SEMANA 5	Torta de legumes e fruta	Arroz, feijão, farofa de ovo e salada	Pão com patê de sardinha e chá mate	Arroz colorido, carne suína e salada	Arroz, feijão, empanado de ave e salada
SEMANA 6	Bolo de banana e leite com achocolatado	Macarrão alho e óleo, legumes salteados e salada	Torta de legumes e fruta	Arroz, virado de feijão, ovo mexido e fruta	Macarrão com carne moída e fruta
SEMANA 7	Arroz doce e chá mate	Arroz, feijão, empanado de ave e salada	Biscoito amanteigado coco, chá mate natural e fruta	Macarrão com molho de tomate e legumes refogados	Arroz, feijão, empanado de peixe e fruta
SEMANA 8	Bolo de laranja e chá mate natural	Macarrão alho e óleo, legumes salteados e salada	Arroz doce e chá mate	Arroz, virado de feijão, ovo mexido e fruta	Macarrão com molho de tomate, quibe e salada
SEMANA 9	Cereal de milho com Iogurte e fruta	Arroz, feijão, farofa de ovo e salada	Bolo de banana e chá mate natural	Arroz, feijão, empanado de peixe e fruta	Macarrão alho e óleo, legumes salteados e salada

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

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

Andrea Bruginski – Nutricionista RT – CRN nº 8/444

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

Pauta 02

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

Sugestão de Cardápio

Cardápio		*Frequência*	*Valor Calórico*
1	Arroz, feijão, carne suína e legumes refogados	*3*	*447,47*
2	Arroz, feijão, farofa de ovo e salada	*3*	*392,6*
3	Arroz, virado de feijão, ovo mexido e salada	*5*	*410,44*
4	Arroz colorido, carne suína e salada	*2*	*307,85*
5	Arroz, quibe com molho de tomate, e salada	*2*	*361,93*
6	Arroz, feijão, legumes salteados e fruta	*2*	*349,1*
7	Arroz, feijão, empanado de ave e salada	*3*	*428,78*
8	Arroz, feijão, empanado de peixe e fruta	*3*	*483,81*
9	Farofa de legumes, carne suína e fruta	*1*	*377,57*
10	Macarrão alho e óleo, legumes salteados e salada	*3*	*165,19*
11	Macarrão com carne moída e salada	*2*	*262,88*
12	Macarrão com molho de tomate e legumes refogados	*1*	*185,44*
13	Macarrão com molho de tomate, quibe e salada	*2*	*332,68*
14	Biscoito amanteigado coco, composto lácteo banana e maçã e fruta	*1*	*218*
15	Biscoito amanteigado coco, composto lácteo chocolate	*1*	*218*
16	Bolo de banana e leite com achocolatado	*1*	*415,75*
17	Bolo de banana e chá mate natural	*1*	*365,51*
18	Bolo de laranja e chá mate natural	*1*	*295,89*
19	Torta de legumes e fruta	*5*	*211,31*
20	Pão com patê de sardinha e chá mate	*2*	*307,05*
21	Arroz doce e chá mate	*2*	*303,27*
22	Cereal de milho com Iogurte e fruta	*1*	*448,3*
Total de servimentos		*47*	

Obs 1: Considerando os itens disponíveis entregues nas remessas anteriores como, composto lácteo coco e cereal de milho, 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, encaminhados na 1ª remessa, é possível realizar substituições nos cardápios utilizando esses itens.

Curitiba, abril 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 1	Lanche da Manhã	Biscoito amanteigado coco e composto lácteo chocolate	Salada de frutas	Biscoito amanteigado coco e leite com achocolatado	Salada de frutas	Biscoito amanteigado coco e composto lácteo banana maçã
	Almoço	Macarrão com carne moída e fruta	Arroz, feijão, empanado de peixe e fruta	Macarrão com molho de tomate e legumes refogados	Arroz colorido, carne suína e salada	Arroz, virado de feijão, ovo mexido e fruta
	Lanche da Tarde	Salada de frutas	Biscoito amanteigado coco e leite com achocolatado	Salada de frutas	Torta de legumes e fruta	Bolo de banana
SEMANA 2	Lanche da Manhã	Biscoito amanteigado coco e composto lácteo banana maçã	Pão com patê de sardinha e chá mate	Salada de frutas	Bolo de banana	Salada de frutas
	Almoço	Arroz colorido, carne suína e salada	Arroz e legumes refogados	Arroz, feijão, empanado de ave e salada	Arroz, feijão, farofa de ovo e salada	Macarrão com molho de tomate, quibe e salada
	Lanche da Tarde	Bolo de laranja	Salada de frutas	Biscoito amanteigado coco e chá mate	Salada de frutas	Biscoito amanteigado coco e chá mate
SEMANA 3	Lanche da Manhã	Salada de frutas	Biscoito amanteigado coco e composto lácteo chocolate	Salada de frutas	Biscoito amanteigado coco e chá mate tostado	Salada de frutas
	Almoço	Arroz, feijão, farofa de ovo e salada	Macarrão com carne moída e fruta	Arroz e legumes refogados	Macarrão com molho de tomate, quibe e salada	Arroz, feijão, empanado de ave e salada
	Lanche da Tarde	Torta de legumes e fruta	Salada de frutas	Arroz doce e chá mate	Salada de frutas	Bolo de laranja

SEMANA 4	Lanche da Manhã	Biscoito amanteigado coco e chá mate tostado	Salada de frutas	Biscoito amanteigado coco e composto lácteo chocolate	Salada de frutas	Bolo de banana
	Almoço	Arroz colorido, carne suína e salada	Macarrão alho e óleo e legumes salteados	Arroz, feijão, empanado de ave e salada	Macarrão com molho de tomate e legumes refogados	Arroz, virado de feijão, ovo mexido e fruta
	Lanche da Tarde	Salada de frutas	Cereal de milho com Iogurte e fruta	Salada de frutas	Bolo de laranja	Salada de frutas
SEMANA 5	Lanche da Manhã	Biscoito amanteigado coco e chá mate tostado	Salada de frutas	Pão com patê de sardinha e chá mate	Biscoito amanteigado coco e composto lácteo chocolate	Bolo de banana
	Almoço	Macarrão com molho de tomate, quibe e salada	Arroz e legumes refogados	Macarrão com carne moída e fruta	Arroz, feijão, farofa de ovo e salada	Arroz, feijão, empanado de peixe e fruta
	Lanche da Tarde	Salada de frutas	Bolo de banana	Salada de frutas	Bolo de laranja	Salada de frutas
SEMANA 6	Lanche da Manhã	Salada de frutas	Bolo de laranja	Salada de frutas	Bolo de banana	Salada de frutas
	Almoço	Arroz colorido, carne suína e salada	Macarrão com molho de tomate, quibe e salada	Arroz, feijão, farofa de ovo e salada	Macarrão alho e óleo e legumes salteados	Arroz, feijão, empanado de peixe e fruta
	Lanche da Tarde	Bolo de laranja	Salada de frutas	Torta de legumes e fruta	Salada de frutas	Arroz doce e chá mate

[1] Destinada aos estabelecimentos com turmas em tempo 100% integral, 1 refeição e 2 lanches por dia.

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

Andrea Bruginski – Nutricionista RT – CRN nº 8/444

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

Pauta 03

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

Sugestão de Cardápio

Cardápio Refeições		*Frequência*	*Valor Calórico*
1	*Arroz, virado de feijão, ovo mexido e salada*	*2*	*412,29*
2	Arroz, feijão, farofa de ovo e salada	*4*	*329,60*
3	*Arroz colorido, carne suína e salada*	*4*	*348,30*
4	*Arroz e legumes refogados*	*3*	*208,89*
5	Arroz, feijão, empanado de ave e salada	*3*	*427,57*
6	Arroz, feijão, empanado de peixe e fruta	*3*	*483,81*
7	Torta de legumes e fruta	*3*	*211,31*
8	*Macarrão alho e óleo e legumes salteados*	*2*	*162,13*
9	*Macarrão com carne moída e fruta*	*3*	*328,78*
10	*Macarrão com molho de tomate e legumes refogados*	*2*	*185,44*
11	Macarrão com molho de tomate, quibe e salada	*4*	*337,69*
Cardápio Lanches			
12	*Biscoito amanteigado coco e leite com achocolatado*	*2*	*277,40*
13	*Biscoito amanteigado coco e composto lácteo banana maçã*	*2*	*218*
14	*Biscoito amanteigado coco e composto lácteo chocolate*	*4*	*218*
15	*Biscoito amanteigado coco e chá mate torrado*	*5*	*218,16*
16	*Bolo de laranja*	*6*	*215,73*
17	Cereal de milho com Iogurte e fruta	*1*	*448,3*
18	Pão com patê de sardinha e chá mate	*2*	*307,05*
19	Arroz doce e chá mate	*2*	*303,27*
20	*Bolo de banana*	*6*	*276,35*
21	*Salada de frutas*	*27*	*188,0*
Total de servimentos doces		*90*	

Obs 1: Considerando os itens disponíveis entregues nas remessas anteriores como, composto lácteo coco e cereal de milho, 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, encaminhados na 1ª remessa, é possível realizar substituições nos cardápios utilizando esses itens.

Curitiba, abril de 2022.

Andréa Bruginski
Nutricionista R.T - CRN 8/444

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

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SEMANA 1	Biscoito amanteigado coco e composto lácteo chocolate	Biscoito amanteigado coco, leite e fruta	Salada de fruta e leite com achocolatado	Biscoito amanteigado coco e leite com achocolatado	Biscoito amanteigado coco e leite com achocolatado
SEMANA 2	Biscoito amanteigado coco e composto lácteo banana maçã	Biscoito amanteigado coco e leite com achocolatado	Biscoito amanteigado coco, leite e fruta	Salada de fruta e leite com achocolatado	Biscoito amanteigado coco e leite com achocolatado
SEMANA 3	Biscoito amanteigado coco e leite com achocolatado	Biscoito amanteigado coco e composto lácteo banana maçã	Biscoito amanteigado coco e composto lácteo chocolate	Biscoito amanteigado coco e leite com achocolatado	Salada de fruta e leite com achocolatado
SEMANA 4	Salada de fruta e leite com achocolatado	Salada de fruta e leite com achocolatado	Biscoito amanteigado coco e leite com achocolatado	Biscoito amanteigado coco e composto lácteo chocolate	Biscoito amanteigado coco e leite com achocolatado
SEMANA 5	Biscoito amanteigado coco e leite com achocolatado	Biscoito amanteigado coco e leite com achocolatado	Biscoito amanteigado coco e composto lácteo chocolate	Biscoito amanteigado coco e leite com achocolatado	Salada de fruta e leite com achocolatado
SEMANA 6	Salada de fruta e leite com achocolatado	Biscoito amanteigado coco e leite com achocolatado	Biscoito amanteigado coco e leite com achocolatado	Biscoito amanteigado coco e leite com achocolatado	Biscoito amanteigado coco e leite com achocolatado
SEMANA 7	Biscoito amanteigado coco e leite com achocolatado	Biscoito amanteigado coco e composto lácteo chocolate	Salada de fruta e leite com achocolatado	Biscoito amanteigado coco e leite com achocolatado	Biscoito amanteigado coco e leite com achocolatado
SEMANA 8	Biscoito amanteigado coco, leite e fruta	Biscoito amanteigado coco e leite com achocolatado	Biscoito amanteigado coco e leite com achocolatado	Salada de fruta e leite com achocolatado	Biscoito amanteigado coco e composto lácteo chocolate

SEMANA 9	Biscoito amanteigado coco e leite com achocolatado	Biscoito amanteigado coco e leite com achocolatado	Biscoito amanteigado coco e leite com achocolatado	Biscoito amanteigado coco e leite com achocolatado	Salada de fruta e leite com achocolatado

[1] destinada aos estabelecimentos sem estrutura de cozinha.

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

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

Pauta 04

Destinada aos estabelecimentos sem estrutura de cozinha.

Sugestão de Cardápio

Cardápio		*Frequência*	*Valor Calórico*
1	Biscoito amanteigado coco e leite com achocolatado	*24*	*277,4*
2	Biscoito amanteigado coco composto lácteo banana e maçã	*2*	*218*
3	Biscoito amanteigado coco e composto lácteo chocolate	*6*	*218*
4	Salada de fruta e leite com achocolatado	*10*	*327,4*
TOTAL		*42*	

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, encaminhados na 1ª remessa, é possível realizar substituições nos cardápios utilizando esses itens.

Curitiba, abril 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 1	Biscoito amanteigado coco, composto lácteo chocolate e fruta	Arroz colorido, carne suína e salada	Arroz, virado de feijão, ovo mexido e salada	Macarrão com molho de tomate, quibe e salada	Arroz e legumes refogados
SEMANA 2	Pão com patê de sardinha e chá mate	Macarrão com carne moída e fruta	Arroz, virado de feijão, ovo mexido e salada	Arroz, feijão, empanado de ave e salada	Macarrão com molho de tomate e legumes refogados
SEMANA 3	Bolo de laranja e leite com achocolatado	Macarrão com molho de tomate e legumes refogados	Macarrão com molho de tomate, quibe e salada	Arroz, feijão, farofa de ovo e salada	Arroz, feijão, empanado de ave e salada
SEMANA 4	Biscoito amanteigado coco, composto lácteo banana maçã e fruta	Macarrão alho e óleo e legumes salteados	Arroz, virado de feijão, ovo mexido e salada	Macarrão com molho de tomate, quibe e salada	Arroz, feijão, empanado de peixe e fruta
SEMANA 5	Arroz doce e chá mate	Arroz colorido, carne suína e salada	Macarrão alho e óleo e legumes salteados	Arroz, feijão, empanado de peixe e fruta	Arroz, feijão, farofa de ovo e salada
SEMANA 6	Bolo de banana e leite com achocolatado	Arroz, feijão, farofa de ovo e salada	Macarrão com carne moída e fruta	Arroz e legumes refogados	Macarrão com molho de tomate e legumes refogados
SEMANA 7	Pão com patê de sardinha e chá mate	Macarrão alho e óleo e legumes salteados	Arroz, virado de feijão, ovo mexido e salada	Macarrão com molho de tomate, quibe e salada	Torta de legumes e fruta
SEMANA 8	Torta de legumes e fruta	Arroz, feijão, empanado de peixe e fruta	Arroz, feijão, empanado de ave e salada	Macarrão com molho de tomate e legumes refogados	Arroz, virado de feijão, ovo mexido e salada
SEMANA 9	Cereal de milho com Iogurte e fruta	Arroz colorido, carne suína e salada	Arroz, feijão, farofa de ovo e salada		

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

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

Andrea Bruginski – Nutricionista RT – CRN nº 8/444

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

Pauta 05

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

Sugestão de Cardápio

	Cardápio	*Frequência*	*Valor Calórico*
1	Arroz, feijão, farofa de ovo e salada	*4*	*387,78*
2	Arroz, virado de feijão, ovo mexido e salada	*5*	*412,29*
3	Arroz e legumes refogados	*2*	*208,89*
4	Arroz colorido, carne suína e salada	*3*	*350,15*
5	Arroz, feijão, empanado de ave e salada	*3*	*427,57*
6	Arroz, feijão, empanado de peixe e fruta	*3*	*483,81*
7	Macarrão alho e óleo e legumes salteados	*3*	162,13
8	Macarrão com carne moída e fruta	*2*	*328,78*
9	Macarrão com molho de tomate e legumes refogados	*4*	*185,44*
10	Torta de legumes e fruta	*2*	*211,31*
11	Macarrão com molho de tomate, quibe e salada	*3*	*337,69*
12	Biscoito amanteigado coco, composto lácteo banana e maça e fruta	*1*	*298,00*
13	Biscoito amanteigado, composto lácteo chocolate e fruta	*2*	*298,00*
14	Bolo de banana e leite com achocolatado	*1*	*415,75*
15	Bolo de laranja e leite com achocolatado	*1*	*355,13*
16	Cereal de milho com Iogurte e fruta	*1*	*303,27*
17	Pão com patê de sardinha e chá mate	*2*	*307,05*
18	Arroz doce e chá mate	*1*	*448,3*
19	Salada de fruta	*2*	*188,0*
	Total de servimentos	*45*	

Obs 1: Considerando os itens disponíveis entregues nas remessas anteriores como, composto lácteo coco e cereal de milho, 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, encaminhados na 1ª remessa, é possível realizar substituições nos cardápios utilizando esses itens.

Curitiba, abril 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 1	Biscoito amanteigado coco, composto lácteo chocolate	Macarrão com molho de tomate, quibe e salada	Biscoito amanteigado coco, composto lácteo banana maçã	Arroz, virado de feijão, ovo mexido e salada	Arroz, feijão, empanado de peixe e fruta
SEMANA 2	Pão com patê de sardinha e chá mate	Arroz, feijão, empanado de ave e salada	Arroz doce e chá mate	Arroz, virado de feijão, ovo mexido e salada	Macarrão com molho de tomate, quibe e salada
SEMANA 3	Bolo de banana e chá mate	Arroz colorido, carne suína e salada	Torta de legumes e fruta	Macarrão alho e óleo e salada	Arroz, feijão, farofa de ovo e salada
SEMANA 4	Torta de legumes e fruta	Arroz e legumes refogados	Bolo de banana e chá mate tostado	Arroz, virado de feijão, ovo mexido e salada	Macarrão com carne moída e fruta
SEMANA 5	Biscoito amanteigado coco e leite com achocolatado	Arroz colorido, carne suína e salada	Biscoito amanteigado coco e leite com achocolatado	Arroz, feijão, farofa de ovo e salada	Macarrão alho e óleo e salada
SEMANA 6	Torta de legumes e fruta	Arroz, virado de feijão, ovo mexido e salada	Bolo de laranja e chá mate	Arroz, feijão, empanado de peixe e fruta	Macarrão com molho de tomate, quibe e salada
SEMANA 7	Bolo de laranja e chá mate	Arroz, feijão, empanado de ave e salada	Pão com patê de sardinha e chá mate	Arroz, feijão, farofa de ovo e salada	Macarrão com carne moída e fruta
SEMANA 8	Arroz doce e chá mate	Arroz colorido, carne suína e salada	Biscoito amanteigado coco e leite com achocolatado	Arroz, virado de feijão, ovo mexido e salada	Arroz, feijão, empanado de peixe e fruta
SEMANA 9	Torta de legumes e fruta	Arroz, feijão, empanado de ave e salada	Torta de legumes e fruta	Arroz, virado de feijão, ovo mexido e salada	Macarrão com molho de tomate, quibe e salada

[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 e gêneros alimentícios disponíveis.

Andrea Bruginski – Nutricionista RT – CRN nº 8/444

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, farofa de ovo e salada	*2*	*387,78*
2	Arroz, virado de feijão, ovo mexido e salada	*6*	*412,29*
3	Arroz e legumes refogados	*1*	*208,89*
4	Arroz colorido, carne suína e salada	*3*	*350,15*
5	Arroz, feijão, empanado de ave e salada	*3*	*428,78*
6	Arroz, feijão, empanado de peixe e fruta	*3*	*483,81*
7	Macarrão com molho de tomate, quibe e salada	*4*	*337,69*
8	Macarrão alho e óleo e legumes salteados	*2*	*162,13*
9	Macarrão com carne moída e salada	*2*	*262,88*
10	Biscoito amanteigado coco, composto lácteo banana maçã	*1*	*218,00*
11	Biscoito amanteigado coco, composto lácteo chocolate	*2*	*218,00*
12	Biscoito amanteigado coco e leite com achocolatado	*2*	*277,40*
13	Bolo de banana e chá mate tostado	*2*	*356,51*
14	Bolo de laranja e chá mate tostado	*2*	*295,89*
18	Torta de legumes e fruta	*5*	*211,31*
19	Cereal de milho com Iogurte e fruta	*1*	*448,3*
20	Pão com patê de sardinha e chá mate	*2*	*307,05*
21	Arroz doce e chá mate	*2*	*303,27*
19	Salada de frutas	*6*	*188,0*
Total de servimentos		*51*	

Obs 1: Considerando os itens disponíveis entregues nas remessas anteriores como, composto lácteo coco e cereal de milho, 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, encaminhados na 1ª remessa, é possível realizar substituições nos cardápios utilizando esses itens.

Curitiba, abril 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 1	Arroz colorido, carne suína e salada	Arroz, feijão e legumes refogados	Biscoito amanteigado coco e composto lácteo chocolate	Macarrão com molho de tomate, quibe e salada	Arroz, feijão, farofa de ovo e salada
SEMANA 2	Arroz, virado de feijão, ovo mexido e salada	Torta de legumes e fruta	Pão com patê de sardinha e chá mate	Macarrão com molho de tomate, quibe e salada	Arroz, feijão, empanado de ave e salada
SEMANA 3	Arroz, feijão, empanado de ave e salada	Arroz, feijão e legumes refogados	Cereal de milho com Iogurte e fruta	Arroz, feijão, farofa de ovo e salada	Macarrão com carne moída e salada
SEMANA 4	Arroz colorido, carne suína e salada	Macarrão com molho de tomate e legumes refogados	Bolo de laranja e chá mate	Macarrão alho e óleo e legumes salteados	Arroz, feijão, farofa de ovo e salada
SEMANA 5	Macarrão alho e óleo e legumes salteados	Arroz, feijão e legumes refogados	Biscoito amanteigado coco e composto lácteo banana maçã	Arroz, virado de feijão, ovo mexido e salada	Macarrão com carne moída e salada
SEMANA 6	Arroz colorido, carne suína e salada	Macarrão alho e óleo e legumes salteados	Pão com patê de sardinha e chá mate	Arroz, feijão, farofa de ovo e salada	Macarrão com molho de tomate e legumes refogados
SEMANA 7	Macarrão alho e óleo e legumes salteados	Arroz, feijão, empanado de peixe e fruta	Biscoito amanteigado coco e leite com achocolatado	Macarrão com molho de tomate, quibe e salada	Arroz, feijão, farofa de ovo e salada
SEMANA 8	Arroz colorido, carne suína e salada	Arroz, feijão, empanado de ave e salada	Arroz doce e chá mate	Macarrão alho e óleo e legumes salteados	Arroz, feijão e legumes refogados
SEMANA 9	Macarrão com molho de tomate, quibe e salada	Arroz, feijão, farofa de ovo e salada	Bolo de banana e chá mate	Arroz, feijão, empanado de peixe e fruta	Macarrão alho e óleo e legumes salteados

[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 e gêneros alimentícios disponíveis.

Andrea Bruginski – Nutricionista RT – CRN nº 8/444

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 1	Lanche da Manhã	Salada de frutas	Arroz doce e chá mate	Salada de frutas	Bolo de laranja	Salada de frutas
	Almoço	Arroz colorido, carne suína e salada	Macarrão alho e óleo e legumes salteados	Arroz, virado de feijão, ovo mexido e salada	Macarrão com molho de tomate, quibe e salada	Macarrão com carne moída e salada
	Lanche da Tarde	Bolo de Banana	Salada de frutas	Biscoita amanteigado coco e composto lácteo chocolate	Salada de frutas	Bolo de banana
SEMANA 2	Lanche da Manhã	Salada de frutas	Bolo de laranja	Salada de frutas	Bolo de banana	Salada de frutas
	Almoço	Arroz colorido, carne suína e salada	Macarrão alho e óleo e legumes salteados	Arroz, feijão, empanado de peixe e fruta	Arroz, virado de feijão, ovo mexido e salada	Macarrão com carne moída e salada
	Lanche da Tarde	Salada de frutas	Torta de legumes e fruta	Salada de frutas	Biscoita amanteigado coco e composto lácteo chocolate	Salada de frutas
SEMANA 3	Lanche da Manhã	Salada de frutas	Pão com patê de sardinha e chá mate	Salada de frutas	Bolo de laranja	Salada de frutas
	Almoço	Arroz colorido, carne suína e salada	Macarrão com molho de tomate, quibe e salada	Arroz, virado de feijão, ovo mexido e salada	Macarrão alho e óleo e legumes salteados	Arroz, feijão, empanado de ave e salada
	Lanche da Tarde	Bolo de Banana	Pão com patê de sardinha e chá mate	Torta de legumes e fruta	Biscoita amanteigado coco e composto lácteo chocolate	Bolo de laranja
SEMANA 4	Lanche da Manhã	Salada de frutas	Bolo de laranja	Salada de frutas	Bolo de banana	Salada de frutas
	Almoço	Arroz colorido, carne suína e salada	Macarrão alho e óleo e legumes salteados	Arroz, feijão, empanado de ave e salada	Arroz, virado de feijão, ovo mexido e salada	Macarrão com carne moída e salada

	Lanche da Tarde	Salada de frutas	Torta de legumes e fruta	Salada de frutas	Biscoita amanteigado coco e composto lácteo banana maçã	Salada de frutas
SEMANA 5	Lanche da Manhã	Salada de frutas	Cereal de milho com Iogurte e fruta	Salada de frutas	Bolo de laranja	Salada de frutas
	Almoço	Arroz colorido, carne suína e salada	Macarrão com molho de tomate, quibe e salada	Arroz, virado de feijão, ovo mexido e salada	Macarrão alho e óleo e legumes salteados	Arroz, feijão, empanado de ave e salada
	Lanche da Tarde	Bolo de Banana	Salada de frutas	Bolo de laranja	Biscoita amanteigado coco e composto lácteo chocolate	Salada de frutas
SEMANA 6	Lanche da Manhã	Salada de frutas	Bolo de Banana	Salada de frutas	Bolo de laranja	Salada de frutas
	Almoço	Arroz colorido, carne suína e salada	Macarrão com molho de tomate, quibe e salada	Arroz, virado de feijão, ovo mexido e salada	Arroz, feijão, empanado de peixe e fruta	Macarrão com carne moída e salada
	Lanche da Tarde	Arroz doce e chá mate	Salada de frutas	Bolo de Banana	Salada de frutas	Bolo de laranja

Andrea Bruginski – Nutricionista RT – CRN nº 8/444

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

Pauta 07

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

Sugestão de Cardápio tempo parcial

Cardápio Refeições		*Frequência*	*Valor Calórico*
1	Arroz, virado de feijão, ovo mexido e salada	*6*	*410,44*
2	Arroz colorido, carne suína e salada	*10*	*347,09*
3	Arroz, feijão e legumes refogados	*6*	*284,66*
4	Arroz, feijão, farofa de ovo e salada	*6*	*329,6*
5	Arroz, feijão, empanado de ave e salada	*6*	*427,57*
6	Arroz, feijão, empanado de peixe e fruta	*4*	*483,81*
7	Macarrão com carne moída e salada	*6*	*262,88*
8	Macarrão com molho de tomate e legumes refogados	*2*	*185,44*
9	Macarrão com molho de tomate, quibe e salada	*8*	*337,69*
10	Macarrão alho e óleo e legumes salteados	*12*	*162,13*
Cardápio Lanches			
11	Biscoito amanteigado coco e composto lácteo banana maçã	*2*	*218,00*
12	Biscoito amanteigado coco e composto lácteo chocolate	*5*	*218,00*
13	Biscoito amanteigado coco e leite com achocolatado	*1*	*277,40*
14	Bolo de banana	*8*	*276,35*
15	Bolo de banana e chá mate tostado	*1*	*365,51*
16	Bolo de laranja	*10*	*215,73*
17	Bolo de laranja e chá mate tostado	*1*	*295,89*
18	Torta de legumes e fruta	*5*	*211,31*
19	Cereal de milho com logurte e fruta	*1*	*448,3*
20	Pão com patê de sardinha e chá mate	*2*	*307,05*
21	Arroz doce e chá mate	*1*	*303,27*
22	Salada de frutas	*31*	*188,00*
Total de servimentos		*134*	

Obs 1: Considerando os itens disponíveis entregues nas remessas anteriores como, composto lácteo coco e cereal de milho, 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, encaminhados na 1ª remessa, é possível realizar substituições nos cardápios utilizando esses itens.

Curitiba, abril 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 tempo integral

Cardápio Refeições		*Frequência*	*Valor Calórico*
1	Arroz, virado de feijão, ovo mexido e salada	*6*	*410,44*
2	Arroz colorido, carne suína e salada	*10*	*347,09*
3	Arroz, feijão e legumes refogados	*6*	*284,66*
4	Arroz, feijão, farofa de ovo e salada	*6*	*329,6*
5	Arroz, feijão, empanado de ave e salada	*6*	*427,57*
6	Arroz, feijão, empanado de peixe e fruta	*4*	*483,81*
7	Macarrão com carne moída e salada	*6*	*262,88*
8	Macarrão com molho de tomate e legumes refogados	*2*	*185,44*
9	Macarrão com molho de tomate, quibe e salada	*8*	*337,69*
10	Macarrão alho e óleo e legumes salteados	*12*	*162,13*
Cardápio Lanches			
11	Biscoito amanteigado coco e composto lácteo banana maçã	*2*	*218,00*
12	Biscoito amanteigado coco e composto lácteo chocolate	*5*	*218,00*
13	Biscoito amanteigado coco e leite com achocolatado	*1*	*277,40*
14	Bolo de banana	*8*	*276,35*
15	Bolo de banana e chá mate tostado	*1*	*365,51*
16	Bolo de laranja	*10*	*215,73*
17	Bolo de laranja e chá mate tostado	*1*	*295,89*
18	Torta de legumes e fruta	*5*	*211,31*
19	Cereal de milho com Iogurte e fruta	*1*	*448,3*
20	Pão com patê de sardinha e chá mate	*2*	*307,05*
21	Arroz doce e chá mate	*2*	*303,27*
22	Salada de frutas	*31*	*188,00*
Total de servimentos		*135*	

Obs 1 Considerando os itens disponíveis entregues nas remessas anteriores como, composto lácteo coco e cereal de milho, 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, encaminhados na 1ª remessa, é possível realizar substituições nos cardápios utilizando esses itens.

Curitiba, abril 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 1	Lanche da Manhã	Biscoito amanteigado coco e composto lácteo chocolate	Salada de fruta	Bolo de laranja e chá mate tostado	Salada de frutas	Bolo de chocolate e chá mate tostado
	Almoço	Arroz, virado de feijão, ovo mexido e salada	Macarrão com molho de tomate, quibe e salada	Arroz colorido, carne suína e salada	Macarrão com carne moída e salada	Arroz, farofa de legumes e fruta
	Lanche da Tarde	Fruta	Pão com patê de sardinha e chá mate	Fruta	Fruta	Fruta
SEMANA 2	Lanche da Manhã	Bolo de banana e chá mate tostado	Biscoito amanteigado coco e composto lácteo chocolate	Salada de frutas	Bolo de laranja e chá mate tostado	Salada de frutas
	Almoço	Arroz, feijão, empanado de ave e salada	Macarrão com molho de tomate, quibe e salada	Arroz, virado de feijão, ovo mexido e salada	Macarrão alho e óleo e legumes salteados	Arroz colorido, carne suína e salada
	Lanche da Tarde	Fruta	Arroz doce e chá mate	Fruta	Torta de legumes	Fruta
SEMANA 3	Lanche da Manhã	Salada de frutas	Bolo de laranja e chá mate tostado	Salada de frutas	Bolo de chocolate e chá mate tostado	Salada de frutas
	Almoço	Arroz, virado de feijão, ovo mexido e salada	Macarrão com molho de tomate, quibe e salada	Arroz colorido, carne suína e salada	Macarrão com carne moída e salada	Arroz, farofa de legumes e fruta
	Lanche da Tarde	Fruta	Cereal de milho com Iogurte e fruta	Fruta	Torta de legumes	Fruta
SEMANA 4	Lanche da Manhã	Bolo de chocolate e chá mate tostado	Biscoito amanteigado coco e composto lácteo chocolate	Salada de frutas	Bolo de banana e chá mate tostado	Salada de frutas

	Almoço	Macarrão com molho de tomate, quibe e salada	Arroz colorido, carne suína e salada	Arroz, virado de feijão, ovo mexido e salada	Macarrão com molho de tomate e salada	Arroz, feijão, empanado de ave e salada
	Lanche da Tarde	Fruta	Fruta	Fruta	Torta de legumes	Fruta
SEMANA 5	Lanche da Manhã	Bolo de banana e chá mate tostado	Salada de frutas	Bolo de laranja e chá mate tostado	Salada de frutas	Balo de chocolate e chá mate tostado
	Almoço	Arroz, feijão, empanado de peixe e fruta	Arroz colorido, carne suína e salada	Macarrão alho e óleo e legumes salteados	Arroz, virado de feijão, ovo mexido e salada	Macarrão com carne moída e salada
	Lanche da Tarde	Fruta	Pão com patê de sardinha e chá mate	Fruta	Torta de legumes	Fruta
SEMANA 6	Lanche da Manhã	Salada de frutas	Biscoito amanteigado coco e composto lácteo chocolate	Bolo de banana e chá mate tostado	Salada de frutas	Bolo de laranja e chá mate tostado
	Almoço	Arroz, feijão, empanado de peixe e fruta	Arroz colorido, carne suína e salada	Macarrão com molho de tomate, quibe e salada	Arroz, virado de feijão, ovo mexido e salada	Macarrão com molho de tomate e salada
	Lanche da Tarde	Fruta	Bolo de banana e chá mate tostado	Fruta	Bolo de laranja e chá mate tostado	Fruta
SEMANA 7	Lanche da Manhã	Bolo de banana e chá mate tostado	Salada de frutas	Bolo de chocolate e chá mate tostado	Salada de frutas	Bolo de laranja e chá mate tostado
	Almoço	Macarrão alho e óleo e legumes salteados	Arroz colorido, carne suína e salada	Macarrão com molho de tomate, quibe e salada	Arroz, virado de feijão, ovo mexido e salada	Macarrão com carne moída e salada
	Lanche da Tarde	Fruta	Torta de legumes	Fruta	Arroz doce e chá mate	Fruta
SEMANA 8	Lanche da Manhã	Salada de fruta	Bolo de laranja e chá mate tostado	Salada de frutas	Bolo de banana e chá mate tostado	Salada de frutas

	Almoço	Arroz colorido, carne suína e salada	Macarrão com molho de tomate, quibe e salada	Arroz, virado de feijão, ovo mexido e salada	Macarrão alho e óleo e legumes salteados	Arroz, feijão, empanado de ave e salada
	Lanche da Tarde	Fruta	Torta de legumes	Fruta	Torta de legumes	Fruta
SEMANA 9	Lanche da Manhã	Salada de fruta e leite com achocolatado	Biscoito amanteigado coco e composto lácteo banana maçã	Salada de fruta e leite com achocolatado	Bolo de Banana e chá mate tostado	Salada de fruta e leite com achocolatado
	Almoço	Arroz, virado de feijão, ovo mexido e salada	Macarrão com molho de tomate e salada	Arroz colorido, carne suína e salada	Macarrão com molho de tomate, quibe e salada	Arroz, feijão, empanado de peixe e fruta
	Lanche da Tarde	Fruta	Torta de legumes	Fruta	Torta de legumes	Fruta

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

O FUNDEPAR encaminha alimentos para três refeições, e no caso de alunos de internato os alimentos para as outras refeições são encaminhados pela SEED.

. Andrea Bruginski – Nutricionista RT – CRN nº 8/444

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

Pauta 08

Estabelecimentos agrícolas, com o servimento de 2 refeições e 4 lanches

Sugestão de Cardápio tempo integral

Cardápio Refeições		*Frequência*	*Valor Calórico*
1	*Arroz, virado de feijão, ovo mexido e salada*	*14*	*410,44*
2	*Arroz, feijão e legumes refogados*	*3*	*284,66*
3	*Arroz colorido, carne suína e salada*	*20*	*347,09*
4	Arroz com legumes refogados	*10*	*208,89*
5	Arroz, feijão, farofa de ovo e salada	*6*	*329,6*
6	*Arroz, farofa de legumes e fruta*	*2*	*408,25*
7	Arroz, feijão, empanado de ave e salada	*6*	*427,57*
8	Arroz, feijão, empanado de peixe e fruta	*6*	*483,81*
9	Macarrão com molho de tomate, quibe e salada	*15*	*337,69*
10	*Macarrão com carne moída*	*9*	*248,78*
11	*Macarrão com molho de tomate e salada*	*10*	*143,69*
12	*Macarrão alho e óleo e legumes salteados*	*12*	*162,13*
13	*Macarrão alho e óleo e salada*	*2*	*127,96*
14	*Sopa de macarrão e fruta*	*5*	*486,40*
Cardápio Lanches			
15	Biscoito amanteigado coco e chá mate tostado	*3*	*218,16*
16	Biscoito amanteigado coco e composto lácteo banana maçã	*2*	*218*
17	Biscoito amanteigado coco e composto lácteo chocolate	*8*	*218*
18	*Torta de legumes*	*18*	*131,31*
19	*Salada de frutas*	*81*	*188,00*
20	Salada de fruta e leite com achocolatado	*3*	*327,4*
21	*Bolo de banana* e chá mate	*21*	*219,56*
22	*Bolo de laranja* e chá mate	*15*	*356,51*
23	Bolo de chocolate e chá mate	*7*	*490,16*
24	Pão com patê de sardinha e chá mate	*2*	*307,05*
25	Cereal de milho com Iogurte e fruta	*1*	*448,3*
26	Arroz doce e chá mate	*2*	*303,27*
Total de servimentos		*238*	

Obs 1: Considerando os itens disponíveis entregues nas remessas anteriores como, composto lácteo coco e cereal de milho, 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, encaminhados na 1ª remessa, 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, abril 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 internato

	Cardápio Refeições	*Frequência*	*Valor Calórico*
1	*Arroz, virado de feijão, ovo mexido e salada*	*14*	*410,44*
2	*Arroz, feijão e legumes refogados*	*3*	*284,66*
3	*Arroz colorido, carne suína e salada*	*20*	*347,09*
4	Arroz com legumes refogados	*10*	*208,89*
5	Arroz, feijão, farofa de ovo e salada	*6*	*329,6*
6	*Arroz, farofa de legumes e fruta*	*2*	*408,25*
7	Arroz, feijão, empanado de ave e salada	*6*	*427,57*
8	Arroz, feijão, empanado de peixe e fruta	*6*	*483,81*
9	Macarrão com molho de tomate, quibe e salada	*15*	*337,69*
10	*Macarrão com carne moída*	*9*	*248,78*
11	*Macarrão com molho de tomate e salada*	*10*	*143,69*
12	*Macarrão alho e óleo e legumes salteados*	*12*	*162,13*
13	*Macarrão alho e óleo e salada*	*2*	*127,96*
14	*Sopa de macarrão e fruta*	*5*	*486,40*
	Cardápio Lanches		
15	Biscoito amanteigado coco e chá mate tostado	*3*	*218,16*
16	Biscoito amanteigado coco e composto lácteo banana maçã	*2*	*218*
17	Biscoito amanteigado coco e composto lácteo chocolate	*8*	*218*
18	*Torta de legumes*	*16*	*131,31*
19	*Salada de frutas*	*81*	*188,00*
20	Salada de fruta e leite com achocolatado	*3*	*327,4*
21	*Bolo de banana* e chá mate	*21*	*219,56*
22	*Bolo de laranja* e chá mate	*15*	*356,51*
23	Bolo de chocolate e chá mate	*7*	*490,16*
24	Pão com patê de sardinha e chá mate	*2*	*307,05*
25	Cereal de milho com Iogurte e fruta	*1*	*448,3*
26	Arroz doce e chá mate	*2*	*303,27*
	Total de servimentos	*240*	

Obs 1 Considerando os itens disponíveis entregues nas remessas anteriores como, composto lácteo coco e cereal de milho, 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, encaminhados na 1ª remessa, 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, abril 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 1	Biscoito amanteigado e composto lácteo chocolate	Arroz colorido, carne suína e salada	Macarrão alho e óleo e legumes salteados	Arroz, feijão, empanado de ave e salada	Macarrão com molho de tomate e salada
SEMANA 2	Arroz doce e chá mate	Arroz, virado de feijão, ovo mexido e salada	Sopa de feijão	Torta de legumes e fruta	Macarrão com molho de tomate, quibe e salada
SEMANA 3	Biscoito amanteigado coco e composto lácteo banana maçã	Macarrão com molho de tomate e salada	Arroz colorido, carne suína e salada	Arroz, feijão, empanado de ave e salada	Macarrão alho e óleo e legumes salteados
SEMANA 4	Cereal de milho com leite e fruta	Arroz e legumes refogados	Macarrão alho e óleo e legumes salteados	Sopa de macarrão com legumes	Sopa de feijão
SEMANA 5	Biscoito amanteigado coco e composto lácteo chocolate	Arroz, virado de feijão, ovo mexido e salada	Macarrão com carne moída	Arroz, feijão, empanado de peixe e fruta	Torta de legumes e fruta
SEMANA 6	Pão com patê de sardinha e chá mate	Macarrão com molho de tomate e salada	Sopa de feijão	Arroz colorido, carne suína e salada	Macarrão com molho de tomate, quibe e salada
SEMANA 7	Biscoito amanteigado coco e composto lácteo banana maçã	Arroz, virado de feijão, ovo mexido e salada	Macarrão alho e óleo e legumes salteados	Torta de legumes e fruta	Arroz e legumes refogados
SEMANA 8	Salada de frutas e leite com achocolatado	Arroz, farofa de legumes e fruta	Sopa de macarrão com legumes	Arroz, feijão, empanado de ave e salada	Arroz, virado de feijão, ovo mexido e salada
SEMANA 9	Biscoito amanteigado coco e composto lácteo chocolate	Torta de legumes e fruta	Arroz colorido, carne suína e salada	Sopa de macarrão com legumes	Macarrão alho e óleo e legumes salteados
SEMANA 10	Arroz doce e chá mate	Arroz, virado de feijão, ovo mexido e salada	Macarrão alho e óleo e legumes salteados	Arroz, feijão, empanado de peixe e fruta	Macarrão com molho de tomate, quibe e salada
SEMANA 11	Biscoito amanteigado coco e composto lácteo banana maçã	Arroz colorido, carne suína e salada	Macarrão com carne moída	Arroz, feijão, empanado de peixe e fruta	Macarrão alho e óleo e legumes salteados

Andrea Bruginski – Nutricionista RT – CRN nº 8/444

Pauta 09

Sugestão de Cardápio

	Cardápio	*Frequência*	*Valor Calórico*
1	*Arroz, virado de feijão, ovo mexido e salada*	*5*	*412,29*
2	*Arroz e legumes refogados*	*2*	*208,89*
3	*Arroz colorido, carne suína e salada*	*5*	*350,15*
4	Arroz, farofa de legumes e fruta	*1*	*408,25*
5	Arroz, feijão, empanado de ave e salada	*3*	*427,57*
6	Arroz, feijão, empanado de peixe e fruta	*3*	*483,81*
8	Torta de legumes e fruta	*4*	*211,31*
9	*Macarrão com carne moída*	*2*	*248,78*
10	*Macarrão com molho de tomate e salada*	*4*	*143,69*
11	Macarrão alho e óleo e legumes salteados	*7*	*162,13*
12	Macarrão com molho de tomate, quibe e salada	*3*	*337,69*
13	Sopa de feijão	*3*	*79,5*
14	Sopa de macarrão com legumes	*2*	*406,40*
15	Biscoito amanteigado e composto lácteo chocolate	*3*	*218*
16	Biscoito amanteigado coco e composto lácteo banana maçã	*3*	*218*
17	Arroz doce e chá mate	*2*	*303,27*
18	Cereal de milho com leite e fruta	*1*	*448,3*
19	Pão com patê de sardinha e chá mate	*1*	*307,05*
	Total de servimentos	*54*	

Obs 1: Considerando os itens disponíveis entregues nas remessas anteriores como, composto lácteo coco e cereal de milho, 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, encaminhados na 1ª remessa, é possível realizar substituições nos cardápios utilizando esses itens.

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

Fichas técnicas das preparações sugeridas

Preparações salgadas:

1. Arroz Branco/Parboilizado

Média Per capita			Modo de preparo
Ingredientes	**1 aluno**	**100 alunos**	1. Lavar o arroz e escorrer. 2. Ferver a água. 3. Refogar o alho. 4. Acrescentar o arroz e o sal, refogar. 5. Adicionar a água. 6. Cozinhar até secar a água
Água	50ml	5L	
Arroz	40g	4kg	
Alho	1g	100g	
Óleo	1ml	100ml	
Sal	1g	100g	

Porcionamento	93g	1 colher de servir cheia

Valor Energético (Kcal)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	Fibras (g)	Ca (g)	Mg (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
153,04	2,93	1,13	31,73	0,69	1,89	12,36	0,27	234,1	0,48	-	-

Fonte: Taco (2011)

2. Arroz colorido

Média Per capita	Modo de preparo

Ingredientes	1 aluno	100 alunos	
Água	60ml	6L	1. Lavar o arroz e escorrer. 2. Ferver a água. 3. Refogar a cebola. 4. Acrescentar o arroz e refogar. 5. Adicionar o sal e a água. 6. Ralar a cenoura e adicionar no arroz quando estiver cozido. 7. Acrescentar o milho verde e a cebolinha picada.
Arroz	40g	4kg	
Cenoura	20g	2kg	
Milho verde	20g	2kg	
Cebolinha	5g	500g	
Cebola	2g	200g	
Óleo	1ml	100ml	
Sal	1g	100g	

Porcionamento	95g	1 colher de servir cheia

Valor Energético (Kcal)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	Fibras (g)	Ca (g)	Mg (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
181,22	3,93	1,64	37,05	2,47	11,38	20,27	0,45	287,5	0,62	2,15	1,02

Fonte: Taco (2011)

3. Feijão Carioca/Preto

Média Per capita			Modo de preparo
Ingredientes	**1 aluno**	**100 alunos**	1. Deixar o feijão de remolho por 12h. 2. Descartar a água de remolho e cozinhar o feijão conforme orientações da embalagem. 3. Refogar o alho e adicionar o feijão cozido. 4. Acrescentar o sal. 5. Retirar do fogo após fervura.
Água	100ml	6L	
Feijão	20g	6kg	
Alho	1g	100g	
Óleo	1ml	100ml	
Sal	1g	100g	

Porcionamento	40g	1 concha média

Valor Energético (Kcal)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	Fibras (g)	Ca (g)	Mg (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
75,77	4,06	1,25	12,47	3,72	24,64	42,19	2,13	234	0,58	-	-

Fonte: TACO (2011)

4. Empanado de ave

Média Per capita			Modo de preparo
Ingredientes	**1 aluno**	**100 alunos**	1. Assar conforme orientação da embalagem
Empanado de ave congelado	40g	4kg	

Porcionamento	32g	2 unidades

Valor Energético (Kcal)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	Fibras (g)	Ca (g)	Mg (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
195,7	11,4	5,46	13,7	-	-	-	-	500	-	-	-

Fonte: TBCAUSP (2017) /Ficha Técnica Fornecedor

5. Empanado de peixe

Média Per capita			Modo de preparo
Ingredientes	**1 aluno**	**100 alunos**	1. Assar conforme orientação da embalagem
Empanado de peixe congelado	40g	4kg	

Porcionamento	32g	2 unidades

Valor Energético (Kcal)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	Fibras (g)	Ca (g)	Mg (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
175	10,4	8,8	13,6	1,4	7,8	-	6,4	423	-	-	-

Fonte: IBGE (2009).

6. Macarrão com molho de tomate

Média Per capita			Modo de preparo
Ingredientes	**1 aluno**	**100 alunos**	1. Ferver a água com metade do sal. 2. Acrescentar o macarrão e cozinhar conforme orientação da embalagem. 3. Refogar a cebola e adicionar o molho e o restante do sal. 4. Escorrer a água do macarrão. 5. Adicionar o molho no macarrão e misturar.
Água	30ml	3L	
Macarrão	30g	3kg	
Molho de tomate	20g	2kg	
Cebola	5g	500g	
Sal	1g	100g	
Óleo	1ml	100ml	

Porcionamento	**90g**	**2 colheres de servir**

Valor Energético (Kcal)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	Fibras (g)	Ca (g)	Mg (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
129,59	3,41	1,87	24,96	1,34	8,87	3,94	0,59	322,09	0,26	0,77	-

Fonte: TACO (2011).

7. Macarrão com carne moída

Média Per capita			Modo de preparo
Ingredientes	**1 aluno**	**100 alunos**	1. Cozinhar o macarrão conforme orientação da embalagem com metade do sal.
Água	80ml	8 L	

Carne moída	80g	8 kg	2. Refogar a cebola e adicionar a carne moída. 3. Refogar a carne moída até secar a água, adicionar metade do sal e um pouco de água. 4. Acrescentar o molho de tomate de deixar ferver. 5. Misturar a carne moída no macarrão.
Macarrão	30g	3 kg	
Molho de tomate	20g	2 kg	
Cebola	10g	1 kg	
Sal	1g	100 g	
Óleo	1g	100 ml	

Porcionamento	**95g**	**2 colheres de sopa**

Valor Energético (Kcal)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	Fibras (g)	Ca (g)	Mg (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
248,78	19,42	6,55	27,19	1,97	14,47	18,24	2,06	361,4	5,39	1,94	1,86

Fonte: Taco, 2011.

8. Macarrão alho e óleo

Média Per capita			**Modo de preparo**
Ingredientes	**1 aluno**	**100 alunos**	1. Ferver a água com o sal. 2. Acrescentar o macarrão e cozinhar conforme orientação da embalagem. 3. Refogar a cebola e alho. 4. Escorrer a água do macarrão. 5. Adicionar os temperos no macarrão e misturar.
Água	30ml	3L	
Macarrão	30g	3kg	
Cebola	2g	200g	
Alho	1g	100g	
Sal	1g	100g	
Óleo	1ml	100ml	

Porcionamento	**90g**	**2 colheres de servir**

Valor Energético (Kcal)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	Fibras (g)	Ca (g)	Mg (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
121,84	3,16	1,59	23,38	0,79	6,24	0,44	0,81	238,4	0,24	0,09	-

Fonte: TACO (2011).

9. Legumes refogados

Média Per capita			Modo de preparo
Ingredientes	**1 aluno**	**100 alunos**	1. Higienizar os legumes. 2. Cortar os legumes em tiras ou cubos. 3. Refogar a cebola e em seguida a cenoura e a batata por dois minutos. 4. Adicionar os outros legumes e o sal. 5. Refogar até a cebola ficar transparente.
Batata inglesa	50g	5kg	
Chuchu	20g	2kg	
Cenoura	20g	2kg	
Abobrinha	20g	2kg	
Cebola	2g	200g	
Óleo	1ml	100ml	
Sal	1g	100g	

Porcionamento	70g	1 colher de servir

Valor Energético (Kcal)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	Fibras (g)	Ca (g)	Mg (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
55,85	1,52	1,06	10,71	1,77	11,87	15,18	0,28	234,6	0,21	4,6	-

Fonte: TACO (2011).

10. Legumes salteados

Média Per capita			Modo de preparo
Ingredientes	**1 aluno**	**100 alunos**	1. Higienizar os legumes. 2. Cortar os legumes em tiras ou cubos.
Cenoura	50g	5kg	

Batata	20g	2kg	3. Refogar a cebola e em seguida a cenoura e a batata por dois minutos. 4. Adicionar os outros legumes e o sal. 5. Refogar até a cebola ficar transparente.
Chuchu	20g	2kg	
Abobrinha	20g	2kg	
Cebola	1g	100g	
Alho	1g	100g	
Óleo	1ml	100ml	
Sal	1g	100g	

Porcionamento	**70g**	**1 colher de servir**

Valor Energético (Kcal)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	Fibras (g)	Ca (g)	Mg (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
40,29	1,02	1,14	6,51	1,5	19,29	13,85	0,57	205,8	0,19	9,94	381,15

Fonte: IBGE (2009).

11. Virado de feijão

Média Per capita			**Modo de preparo**
Ingredientes	**1 aluno**	**100 alunos**	1. Cozinhar o feijão conforme ficha técnica. 2. Refogar a cebola e adicionar o feijão cozido. 3. Acrescentar a farinha e o sal. 4. Mexer até amolecer levemente
Farinha de milho flocada	40g	4kg	
Feijão cozido	20g	2kg	
Cebola	2g	200g	
Sal	1g	100g	
Óleo	1ml	100ml	

Porcionamento	76g	3 colheres de sopa

Valor Energético (Kcal)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	Fibras (g)	Ca (g)	Mg (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
149,84	2,86	1,58	31,8	2,23	0,79	12,6	0,9	251,9	0,23	0,09	-

Fonte: TACO (2011)

21. Sopa de Feijão com legumes

Média Per capita			Modo de preparo
Ingredientes	**1 aluno**	**100 alunos**	1. Higienizar os legumes e cortar em cubos. 2. Refogar a cebola e acrescentar a batata, cenoura, o chuchu, água e sal. 3. Adicionar a abobrinha quando os demais legumes estiverem macios. 4. Acrescentar o feijão cozido e corrigir o sal. 5. Deixar levantar fervura.
Água	100ml	10L	
Batata inglesa	50g	5kg	
Chuchu	30g	3kg	
Cenoura	30g	3kg	
Abobrinha	30g	3kg	
Feijão cozido	20g	2kg	
Cebola	5g	500g	
Óleo	1ml	100ml	
Sal	1g	100g	

Porcionamento	200g	2 conchas médias

Valor Energético (Kcal)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	Fibras (g)	Ca (g)	Mg (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
79,5	2,78	1,3	15,39	4,09	22,9	27,45	0,65	235,39	0,4	22,54	204

Fonte: TACO (2011).

22. Sopa de macarrão com legumes

Média Per capita			Modo de preparo
Ingredientes	**1 aluno**	**100 alunos**	1. Higienizar, cortar e cozinhar os legumes. 2. Cozinhar o macarrão. 3. Misturar o os legumes e o macarrão com o molho de tomate e o sal.
Água	200ml	2L	
Legumes	150g	1,5kg	
Macarrão	30g	3kg	
Molho de tomate	20g	2kg	
Óleo	1ml	100ml	
Sal	1g	100g	

Porcionamento	200g	2 conchas médias

Valor Energético (Kcal)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	Fibras (g)	Ca (g)	Mg (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
142	5,68	1,85	28,84	3,45	32,6	44,6	1,21	111,1	0,93	26,9	-

23. Torta de legumes

Média Per capita			Modo de preparo
Ingredientes	**1 aluno**	**100 alunos**	1. Picar e higienizar os legumes, refogar a cebola e os demais legumes com metade do sal. Reservar. 2. Bater no liquidificador os ovos, o óleo, a água e metade do sal, até formar espuma. 3. Despejar a mistura em um recipiente com a farinha de trigo e
Farinha de trigo	20g	2 kg	
Ovo	15g	1,5 kg (27 unidades)	
Água	15ml	1,5 L	
Cenoura	10g	1 kg	

Tomate	10g	1 kg	misturar até formar uma massa homogênea. 4. Adicionar o fermento. 5. Untar uma assadeira e despejar metade da massa, adicionar o recheio de legumes e, o restante da massa. 6. Levar ao foro no pré-aquecido a 180°C por 30 minutos ou até dourar.
Abobrinha	8g	800 g	
Cebolinha	5g	500 g	
Cebola	5g	500 g	
Óleo	3ml	300 ml	
Fermento químico	2g	200g	
Sal	1g	100g	

Porcionamento	**80g**	**1 fatia pequena**

Valor Energético (Kcal)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	Fibras (g)	Ca (g)	Mg (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
131,31	4,43	4,68	18,18	1,3	18,73	13,7	0,53	461,2	0,4	5,01	11,82

Fonte: Taco, 2011.

24. Farofa de ovo

Média Per capita			**Modo de preparo**
Ingredientes	**1 aluno**	**100 alunos**	1. Corte as cebolas. 2. Coloque-as junto com a manteiga em uma panela. 3. Deixe dourar. 4. Adicione o sal e o ovo, mexa até os ovos estarem cozidos. 5. Acrescente aos poucos a
Farofa de mandioca	60g	6kg	
Manteiga	15g	1kg	
Cebola	40g	4kg	
Ovos	60g	6kg	
Sal	0,2g	2kg	

			farinha.

Porcionamento	70g	1 colher de servir

Valor Energético (Kcal)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	Fibras (g)	Ca (g)	Mg (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
153,17	3,45	1,74	32,02	2,20	-	-	-	1	-	-	-

25. <u>Ovo mexido</u>

Média Per capita			Modo de preparo
Ingredientes	**1 aluno**	**100 alunos**	1. Quebrar os ovos em um recipiente e bater com auxílio de um garfo. 2. Aquecer o óleo e adicionar os ovos. 3. Adicionar o sal. 4. Mexer até que estejam firmes.
Ovo	66g (1un)	6,6kg	
Sal	1g	100g	
Óleo	1ml	100ml	

Porcionamento	64g	2 colheres de sopa

Valor Energético (Kcal)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	Fibras (g)	Ca (g)	Mg (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
103,29	8,59	6,87	1,08	-	27,73	8,35	1,03	344,82	0,71	-	52,02

Fonte: TACO (2011)

26. <u>Quibe</u>

Média Per capita			Modo de preparo
Ingredientes	**1 aluno**	**100 alunos**	1. Assar conforme orientações da embalagem.
Quibe moldado	60g	6kg	

Porcionamento	50g	1 unidade

Valor Energético (Kcal)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	Fibras (g)	Ca (g)	Mg (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
194	14	12	7,6	1,2	-	-	-	760	-	-	-

Fonte: Ficha técnica do produto (2021)

27. Quibe com molho de tomate

Média Per capita			Modo de preparo
Ingredientes	**1 aluno**	**100 alunos**	1. Assar quibe conforme orientações da embalagem. 2. Refogar a cebola e adicionar o molho e o sal. 3. Adicionar o molho ao quibe.
Quibe moldado	60g	6kg	
Molho de tomate	20g	2kg	
Cebola	5g	500g	
Sal	1g	100g	

Porcionamento	76g	1 unidade

Valor Energético (Kcal)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	Fibras (g)	Ca (g)	Mg (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
199,8	14,26	12,04	9	1,5	2,6	3,2	0,2	762,2	-	1,4	-

Fonte: Ficha técnica do produto (2021)

28. Farofa de legumes

Média Per capita			Modo de preparo
Ingredientes	**1 aluno**	**100 alunos**	1. Higienizar os legumes e cortar

Farinha de milho flocada	40g	4kg	em cubos. 2. Refogar a cebola e os legumes até estarem macios. 3. Retirar do fogo. 4. Adicionar a farinha e o sal, misturando os ingredientes.
Abobrinha	30g	3kg	
Chuchu	30g	3kg	
Cenoura	30g	3kg	
Tomate	20g	2kg	
Cebola	5g	500g	
Sal	1g	100g	
Óleo	1ml	100ml	

Porcionamento	**100g**	**1 colher de servir**

Valor Energético (Kcal)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	Fibras (g)	Ca (g)	Mg (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
175,21	4,09	1,81	37,5	4,25	17,3	26,5	1,12	253,1	0,39	11,24	213

Fonte: TACO (2011)

29. Carne suína

Média Per capita			**Modo de preparo**
Ingredientes	**1 aluno**	**100 alunos**	1. Refogar a carne no óleo com alho e cebola. 2. Acrescentar água suficiente para cozinhar. 3. Acrescentar sal.
Água	140ml	14L	
Alho e Cebola	1g	100g	
Carne suína	80g	8kg	
Óleo	1ml	100ml	
Sal	1g	100g	

Porcionamento	61g	3 colheres de sopa

Valor Energético (Kcal)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	Fibras (g)	Ca (g)	Mg (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
162,81	15,18	4,72	0,68	0,15	18,68	13,67	0,47	129,4	1,24	5,00	14,80

Fonte: TACO (2011)

30. Patê de sardinha

Média Per capita			Modo de preparo
Ingredientes	**1 aluno**	**100 alunos**	1. Retirar o óleo da sardinha e desfiar. 2. Preparar leite conforme embalagem. 3. Bater no liquidificador o leite com alho e sal. 4. Adicione óleo aos poucos até virar um creme. 5. Misture o creme com a sardinha e cenoura ralada.
Sardinha	40g	4kg	
Leite em pó	10g	1kg	
Cenoura ralada	30g	3kg	
Alho	1g	100g	
Óleo	1ml	100ml	
Sal	1g	100g	

Porcionamento	40g	1 colher de sopa

Valor Energético (Kcal)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	Fibras (g)	Ca (g)	Mg (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
151,0	12,89	8,17	6,15	1,0	250	27,19	1,26	622,63	0,92	1,53	35,2

Fonte: TACO (2011)

SALADAS:

31. Salada de alface

Média Per capita			Modo de preparo
Ingredientes	**1 aluno**	**100 alunos**	1. Lavar as folhas individualmente em água corrente. 2. Colocar em solução clorada por 15 minutos. Conforme manual de boas práticas. 3. Enxaguar em água corrente.
Alface	40g	4kg	
Vinagre	1ml	100ml	
Sal	0,2g	20g	

Porcionamento	28g	2 colher de sopa ou 4 folhas médias

Valor Energético (Kcal)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	Fibras (g)	Ca (g)	Mg (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
4,27	0,53	0,06	0,67	0,73	15,19	4,38	0,13	6,3	0,1	6,23	-

Fonte: Taco (2011)

32. Salada de alface e tomate

Média Per capita			Modo de preparo
Ingredientes	**1 aluno**	**100 alunos**	1. Lavar as folhas e o tomate individualmente em água corrente. 2. Colocar em solução clorada por 15 minutos. Conforme manual de boas práticas. 3. Enxaguar em água corrente. 4. Fatiar o tomate a adicionar à alface. 5. Acrescentar o sal, óleo e vinagre.
Alface	40g	4kg	
Tomate	20g	2kg	
Vinagre	1ml	100ml	
Sal	0,5ml	50ml	
Óleo	0,2g	20ml	

Porcionamento	44g	4 folhas de alface e 2 fatias de tomate

Valor Energético (Kcal)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	Fibras (g)	Ca (g)	Mg (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
9,09	0,74	0,29	1,29	0,96	16,57	6,48	0,17	13,2	0,12	10,47	5,4

Fonte: Taco (2011)

33. Salada de almeirão

Média Per capita			Modo de preparo
Ingredientes	**1 aluno**	**100 alunos**	1. Lavar as folhas individualmente em água corrente. 2. Colocar em solução clorada por 15 minutos. Conforme manual de boas práticas. 3. Enxaguar em água corrente. 4. Picar, acrescentar sal, óleo e vinagre.
Almeirão	5g	500g	
Vinagre	1ml	100ml	
Óleo	0,5ml	50ml	
Sal	0,25g	25ml	

Porcionamento	5g	1 folha

Valor Energético (Kcal)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	Fibras (g)	Ca (g)	Mg (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
6,12	00,09	0,51	0,13	0,13	0,97	1,06	0,04	100	0,01	0,08	28

Fonte: Taco (2011)

34. Salada de repolho

Média Per capita			Modo de preparo
Ingredientes	**1 aluno**	**100 alunos**	1. Lavar as folhas individualmente em água corrente. 2. Colocar em solução clorada por 15 minutos.
Repolho	40g	4kg	

Vinagre	1ml	100ml	Conforme manual de boas práticas. 3. Enxaguar em água corrente. 4. Picar, adicionar o sal, vinagre e óleo.
Óleo	0,5ml	50ml	
Sal	0,2g	20g	

Porcionamento	**40g**	**2 colheres de sopa**

Valor Energético (Kcal)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	Fibras (g)	Ca (g)	Mg (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
14,1	0,35	1,56	1,54	0,76	13,82	3,41	0,06	100	0,06	7,49	2,4

Fonte: Taco (2011).

35. <u>Salada de tomate</u>

Média Per capita			**Modo de preparo**
Ingredientes	**1 aluno**	**100 alunos**	1. Lavar o tomate em água corrente. 2. Colocar em solução clorada por 15 minutos. Conforme manual de boas práticas. 3. Enxaguar em água corrente. 4. Fatiar em rodelas, adicionar sal e vinagre.
Repolho	20g	2kg	
Vinagre	1ml	100ml	
Sal	0,2g	20g	

Porcionamento	**20g**	**2 rodelas**

Valor Energético (Kcal)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	Fibras (g)	Ca (g)	Mg (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
3,06	0,21	0,03	0,62	0,23	1,38	2,1	0,04	11,9	0,02	4,2	5,4

Fonte: Taco (2011)

Preparações doces

1. Biscoito amanteigado coco/ Biscoito amanteigado leite

Média Per capita			Porcionamento	Medida Caseira
Ingredientes	**1 aluno**	**100 alunos**	30g	3 biscoitos
Biscoito amanteigado (sabores)	30g	3kg		

Valor Energético (Kcal)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	Fibras (g)	Ca (g)	Mg (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
138	2,66	4,95	20,95	0,46	8,82	3,66	0,09	106,8	0,12	-	-

Fonte: TBCA - USP (2019)

2. Biscoito Cream Cracker/ Cream Cracker Integral/ Cream Cracker com gergelim

Média Per capita			Porcionamento	Medida Caseira
Ingredientes	**1 aluno**	**100 alunos**	30g	3 biscoitos
Biscoito cream cracker (sabores)	30g	3kg		

Valor Energético (Kcal)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	Fibras (g)	Ca (g)	Mg (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
129,51	3,01	4,33	20,6	0,75	6,0	11,92	0,66	256,3	0,34	-	-

Fonte: TACO (2011).

3. Leite com achocolatado

Média Per capita			Modo de preparo
Ingredientes	**1 aluno**	**100 alunos**	1. Diluir o leite em pó na água conforme orientações da embalagem. 2. Adicionar o achocolatado em pó e misturar. 3. Pode ser servido morno ou gelado.
Água	140ml	14L	
Leite em pó	20g	2kg	
Achocolatado em pó	10g	1kg	

Porcionamento	180ml	1 caneca

Valor Energético (Kcal)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	Fibras (g)	Ca (g)	Mg (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
139,4	5,5	5,6	16,95	0,39	182,5	23,1	0,64	71,1	0,65	-	151,8

Fonte: TACO (2011).

4. Composto lácteo sabores

Média Per capita			Modo de preparo
Ingredientes	**1 aluno**	**100 alunos**	1. Diluir o composto lácteo na água conforme orientações da embalagem. 2. Pode ser servido morno ou gelado.
Água	140ml	14L	
Composto lácteo (sabores)	35g	3,5kg	

Porcionamento	200ml	1 caneca

Valor Energético (Kcal)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	Fibras (g)	Ca (g)	Mg (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
80	3	3	12,8	**	**	**	**	**	**	**	**

Fonte: Ficha Técnica Fornecedor.** Informação não declarada.

5. Frutas

Média Per capita			Modo de preparo
Ingredientes	**1 aluno**	**100 alunos**	1. Lavar as frutas com casca em água corrente. 2. Deixar de molho por 15 minutos (1 litro de água para 1 colher de sopa de água sanitária sem perfume). 3. Enxaguar em água corrente.
Frutas da época	85g	8,5kg	

Porcionamento	85g	1 fruta grande ou 2 pequenas

Valor Energético (Kcal)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	Fibras (g)	Ca (g)	Mg (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
80	1,0	**	19	1,0	2	23	-	**	0,1	4,0	**

Fonte: Taco (2011) Valores Nutricionais da Banana. ** Valores não significativos.

6. Leite em pó

Média Per capita			Modo de preparo
Ingredientes	**1 aluno**	**100 alunos**	1. Preparar o leite conforme embalagem.
Água	180ml	12L	
Leite em pó	20g	2kg	

Porcionamento Leite	200ml	1 caneca

Valor Energético (Kcal)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	Fibras (g)	Ca (g)	Mg (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
96	5,1	5,2	7,2	-	180,8	16	0,05	64	0,64	-	45,4

Fonte: IBGE (2009)

7. Canjica

Média Per capita			Modo de preparo
Ingredientes	**1 aluno**	**100 alunos**	1. Dissolver o composto lácteo na água fria, levar ao fogo. 2. Acrescentar a canjica, deixar levantar fervura.
Água	180ml	18 L	
Canjica branca cozida	80g	8 kg	
Composto lácteo coco	35g	3,5 kg	

Porcionamento	200g	1 caneca

Valor Energético (Kcal)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	Fibras (g)	Ca (g)	Mg (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
366,08	8,76	3,78	75,25	3,78	1,57	9,86	0,26	0,63	0,29	**	**

Fonte: Taco (2011)

8. Bolo de banana

Média Per capita			Modo de preparo
Ingredientes	**1 aluno**	**100 alunos**	1. Descascar as bananas e picar. Reservar; 2. Bater no liquidificador a 1/3 das bananas com os ingredientes líquidos. 3. Misturar os ingredientes secos, exceto o fermento, e adicionar o creme; 4. Adicionar o fermento. 5. Untar uma assadeira com óleo e farinha de trigo; 6. Dispor a massa e o restante das bananas picadas por cima; 7. Assar em fogo médio de 35 – 40min.
Banana	40g	4kg	
Farinha de trigo	20g	2kg	
Leite em pó	20g	2kg	
Água	20ml	2L	
Açúcar	10g	1kg	
Óleo de soja	3ml	300ml	
Fermento em pó	0,5g	50g	

Porcionamento	90g	1 fatia grande

Valor Energético (Kcal)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	Fibras (g)	Ca (g)	Mg (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
276,35	7,58	8,68	43,41	1,29	185	32,36	0,46	116,27	0,77	8,64	72,21

Fonte: Taco (2011

9. Bolo de laranja

Média Per capita			Modo de preparo
Ingredientes	**1 aluno**	**100 alunos**	1. Espremer a laranja para retirar o suco. Reservar. 2. Bater no liquidificador os ingredientes líquidos, adicionar em um recipiente com a farinha. 3. Misturar até formar uma massa homogênea, adicionar o fermento. 4. Assar em forno pré-aquecido por 40 minutos ou até dourar.
Laranja	30g	3 kg	
Farinha de trigo	20g	2 kg	
Ovos	20g	2 kg (36 unidades)	
Açúcar	15g	1,5 kg	
Óleo de soja	5ml	500 ml	
Fermento químico	2g	200g	

Porcionamento	90g	1 fatia grande

Valor Energético (Kcal)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	Fibras (g)	Ca (g)	Mg (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
215,73	4,82	7,05	33,77	0,47	14,89	11,22	0,55	234,78	0,38	28,34	15,77

Fonte: Taco (2011)

10. Bolo de chocolate

Média Per capita			Modo de preparo
Ingredientes	**1 aluno**	**100 alunos**	1. Bater no liquidificador os ingredientes líquidos, adicionar em um recipiente com a farinha.
Chocolate em pó	40g	4 kg	
Farinha de trigo	20g	2 kg	

Ovos	20g	2 kg (36 unidades)	2. Misturar até formar uma massa homogênea, adicionar o fermento. 3. Assar em forno pré-aquecido por 40 minutos ou até dourar.
Açúcar	15g	1,5 kg	
Óleo de soja	5ml	500 ml	
Fermento químico	2g	200g	

Porcionamento	**90g**	**1 fatia grande**

Valor Energético (Kcal)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	Fibras (g)	Ca (g)	Mg (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
410,0	6,2	5,5	54,7	1,4	74,6	0,4	2,1	283,3	0,7	-	-

Fonte: Taco (2011)

11. Chá mate

Média Per capita			**Modo de preparo**
Ingredientes	**1 aluno**	**100 alunos**	1. Ferver a água e em seguida adicionar o chá. 2. Tapar e deixar repousar por 5 a 10 minutos. 3. Coar e servir a seguir.
Água	120ml	12L	
Açúcar	10g	1kg	
Chá mate natural tostado	5g	500g	

Porcionamento	**200ml**	**1 caneca**

Valor Energético (Kcal)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	Fibras (g)	Ca (g)	Mg (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
80,16	0,31	-	22,23	1,86	4,7	1,33	0,18	0,27	1,3	0,16	-

Fonte: IBGE (2011)

12. Arroz doce

Média Per capita			Modo de preparo
Ingredientes	**1 aluno**	**100 alunos**	

Porcionamento		1 colher de servir

Valor Energético (Kcal)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	Fibras (g)	Ca (g)	Mg (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
		-									

Fonte: IBGE (2011)

13. Cereal de milho com iogurte

Média Per capita			Porcionamento
Ingredientes	**1 aluno**	**100 alunos**	1. Servir o cereal com iogurte.
Cereal de milho	30g	3kg	
Iogurte	160ml	16L	

Porcionamento Iogurte	160ml	½ caneca
Porcionamento Cereal	30g	2 colheres de sopa

Valor Energético (Kcal)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	Fibras (g)	Ca (g)	Mg (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
368,3	12,04	10,95	57,2	4,25	581,4	33,43	3,65	274,2	3,2	6,64	120,2

Fonte: TACO (2011)/TBCAUSP(2017).

14. Arroz doce

Média Per capita			Modo de preparo
Ingredientes	**1 aluno**	**100 alunos**	1. Dissolver o composto lácteo conforme orientação da embalagem. 2. Adicionar o arroz ao composto diluído. 3. Cozinhar até o arroz ficar macio.
Arroz	40g	4kg	
Composto lácteo sabor coco	35g	3,5kg	

Porcionamento	120g	½ caneca

Valor Energético (Kcal)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	Fibras (g)	Ca (g)	Mg (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
223,11	5,86	3,13	44,3	0,65	1,76	12,15	0,27	0,4	0,48	-	-

Fonte: Taco (2011)/Ficha técnica do produto

15. Pão

Média Per capita			Porcionamento	Medida Caseira
Ingredientes	**1 aluno**	**100 alunos**	30g	1 fatia média
Pão de forma, tipo caseiro	30g	3kg		

Valor Energético (Kcal)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	Fibras (g)	Ca (g)	Mg (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)

75,89	3,58	0,81	13,23	0,74	46,71	7,27	1,71	6,61	0,38	-	-

Fonte: Referência pão de forma, Taco (2011).

16. Salada de frutas

Média Per capita			Modo de preparo
Ingredientes	**1 aluno**	**100 alunos**	1. Pique as frutas e reserve até o momento de servir.
Maça	130g	13kg	
Laranja	130g	13kg	
Banana	86g	8,6kg	

Porcionamento	**120g**	**½ xícara**

Valor Energético (Kcal)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	Fibras (g)	Ca (g)	Mg (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
188	2,29	0,62	45,86	6,75	51	42	0,48	2	0,26	24,71	59,12

Fonte: IBGE (2011)

REFERÊNCIAS

ANJOS, M.C.R. dos. Relação de fatores de correção e índice de conversão (cocção) de alimentos. Disponível em: https://docs.ufpr.br/~monica.anjos/Fatores.pdf>

ANVISA - Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Legislação de boas práticas de fabricação. Disponível em: <http://www.anvisa.gov.br/alimentos/bpf.html>.

ARAÚJO, E.R.D. de. [et al]. Porções de alimentos: medidas caseiras e composição química. Natal, RN: EDUFRN, 2017.

Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental FCF/USP. Tabela brasileira de composição de alimentos Universidade de São Paulo. Disponível em: <http://www.intranet.fcf.usp.br/tabela/index.asp>.

IBGE. Estudo Nacional da Despesa Familiar. *Tabelas de Composição de* Alimentos - 5º edição. Rio de Abril. 2011. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv50002.pdf>

Manual de Boas Práticas de alimentos. Disponível em: <http://www.gestaoescolar.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/alimenatacao_escolar/manual_de_boas_praticas_2016.pdf>

Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TBCA). Universidade de São Paulo (USP). Food Research Center (FoRC). Versão 7.0. São Paulo, 2019.. Disponível em: <http://www.fcf.usp.br/tbca>

UNICAMP. Tabela de composição dos alimentos - TACO. 4. ed revisada e ampliada (2011) 164p. Disponível em: <http://www.unicamp.br/nepa/taco/tabela.php?ativo=tabela>