



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



# **SUGESTÕES DE CARDÁPIOS – 3ª REMESSA 2022**

## Sugestão de Cardápio Pauta 01<sup>1</sup> – Escolas em tempo parcial

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>SEMANA 1</b>	Achocolatado, biscoito amanteigado de coco e fruta	Sopa de feijão com legumes	Arroz, Ovo mexido e salada	Macarrão com empanado de peixe e fruta	Canjiquinha com filé de frango ao molho e salada
<b>SEMANA 2</b>	Cereal com leite e fruta	Macarrão com pernil suíno e salada	Arroz com empanado de frango e fruta	Canjiquinha com molho vermelho e legumes refogados	Macarrão com ovo mexido e salada
<b>SEMANA 3</b>	Achocolatado, Biscoito cream cracker e fruta	Polenta com cubos bovino ao molho e salada	Macarrão com molho branco e fruta	Farofa de ovo com legumes e salada	Arroz com empanado de peixe e salada
<b>SEMANA 4</b>	Leite, Biscoito maisena e fruta	Arroz Colorido com ovo mexido e salada	Macarrão com molho de linguiça e salada	Arroz com empanado de peixe e salada	Macarrão com molho branco e fruta
<b>SEMANA 5</b>	Cereal com leite e fruta	Arroz com empanado de frango e salada	Canjiquinha com molho de pernil suíno e salada	Arroz, ovo mexido e salada	Macarrão alho e óleo e fruta
<b>SEMANA 6</b>	Leite, Biscoito amanteigado de leite e fruta	Macarrão com empanado de peixe e salada	Arroz, ovo mexido e salada	Canjiquinha com molho vermelho e legumes refogados	Sopa de feijão com legumes
<b>SEMANA 7</b>	Achocolatado, Pão com manteiga e fruta	Arroz, ovo mexido e salada	Macarrão com molho de cubos bovino e salada	Arroz com empanado de peixe e salada	Macarrão com molho branco e legumes refogados
<b>SEMANA 8</b>	Leite, Biscoito cream cracker e fruta	Arroz Colorido com linguiça assada e salada	Macarrão com molho branco e salada	Arroz, ovo mexido e salada	Sopa de feijão com legumes
<b>SEMANA 9</b>	Leite, Biscoito maisena e fruta	Polenta com filé de frango ao molho e salada	Macarrão com molho vermelho e salada	Farofa de ovo com legumes e salada	Macarrão com molho vermelho e legumes refogados
<b>SEMANA 10</b>	Achocolatado, Biscoito amanteigado de coco e fruta	Arroz com empanado de frango e salada	Macarrão com molho de linguiça e salada	Sopa de feijão com legumes	Arroz, ovo mexido e salada

<sup>1</sup> 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.

## 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

	<i>Cardápio</i>	<i>Frequência</i>	<i>Valor Calórico</i>
1	Achocolatado e biscoito amanteigado de coco	1	277,4
2	Achocolatado, biscoito amanteigado de coco e fruta	2	357,4
3	Achocolatado, Biscoito cream cracker e fruta	1	348,91
4	Achocolatado, Pão com manteiga e fruta	1	517,09
5	Arroz Colorido com linguiça assada e salada	1	352,02
6	Arroz Colorido com ovo mexido e salada	1	294,51
7	Arroz com empanado de frango e fruta	1	428,74
8	Arroz com empanado de frango e salada	2	358,74
9	Arroz com empanado de peixe e salada	3	338,04
10	Arroz, Ovo mexido e salada	6	266,33
11	Canjiquinha com filé de frango ao molho e salada	1	318,9
12	Canjiquinha com molho de pernil suíno e salada	1	350,31
13	Canjiquinha com molho vermelho e legumes refogados	2	233,35
14	Cereal com leite e fruta	2	285,5
15	Chá mate e biscoito de polvilho	2	211,56
16	Chá mate natural tostado e amanteigado de coco	1	218,16
17	Chá mate natural tostado e biscoito de maisena	1	213,06
18	Farofa de ovo com legumes e salada	2	288,5
19	Leite, Biscoito amanteigado de leite e fruta	1	314
20	Leite, Biscoito cream cracker e fruta	1	305,51
21	Leite, Biscoito maisena e fruta	2	308,9
22	Macarrão alho e óleo e fruta	1	251,3
23	Macarrão com empanado de peixe e fruta	1	426,3
24	Macarrão com empanado de peixe e salada	1	356,3
25	Macarrão com molho branco e fruta	2	340,19
26	Macarrão com molho branco e legumes refogados	1	316,04
27	Macarrão com molho branco e salada	1	270,19
28	Macarrão com molho de cubos bovino e salada	1	354,7
29	Macarrão com molho de linguiça e salada	2	349,1
30	Macarrão com molho vermelho e legumes refogados	1	234,15

31	Macarrão com molho vermelho e salada	1	188,3
32	Macarrão com ovo mexido e salada	1	284,59
33	Macarrão com pernil suíno e salada	1	<u>344,11</u>
34	Polenta com cubos bovino ao molho e salada	1	349,9
35	Polenta com filé de frango ao molho e salada	1	314,9
36	Sopa de feijão com legumes	4	167,1
<i>Total de servimentos</i>		55	

**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, maio de 2022.

Andréa Bruginski  
**Nutricionista R.T**  
**CRN 8/444**

**Sugestão de Cardápio**  
**Pauta 02<sup>1</sup> – Escolas de tempo parcial**

	<b>SEGUNDA</b>	<b>TERÇA</b>	<b>QUARTA</b>	<b>QUINTA</b>	<b>SEXTA</b>
<b>SEMANA 1</b>	Achocolatado, Biscoito amanteigado de coco e fruta	Arroz, Feijão, empanado de ave e salada	Biscoito amanteigado de leite e fruta	Macarrão com molho de linguiça e salada	Arroz com ovo mexido e salada
<b>SEMANA 2</b>	Leite, Biscoito amanteigado de leite e fruta	Polenta com molho de filé de frango e salada	Arroz com ovo mexido e salada	Leite, Biscoito Cream cracker e fruta	Macarrão com empanado de ave e salada
<b>SEMANA 3</b>	Cereal com leite e fruta	Macarrão com molho branco e salada	Achocolatado, Biscoito rosquinha de chocolate e fruta	Arroz, empanado de peixe e legumes refogados	Farofa de ovo com legumes e salada
<b>SEMANA 4</b>	Pão com manteiga e fruta	Arroz Colorido, empanado de ave e salada	Leite, Biscoito cream cracker e fruta	Macarrão com molho de linguiça e salada	Arroz com ovo mexido e salada
<b>SEMANA 5</b>	Achocolatado, Biscoito amanteigado de coco e fruta	Macarrão com empanado de peixe e salada	Leite, Biscoito Cream cracker e fruta	Arroz, pernil suíno, legumes refogados	Macarrão com ovo mexido e salada
<b>SEMANA 6</b>	Biscoito amanteigado de leite e fruta	Sopa de feijão com macarrão	Arroz com ovo mexido e salada	Biscoito amanteigado de leite e fruta	Canjiquinha com molho de cubos bovino e salada
<b>SEMANA 7</b>	Cereal com leite e fruta	Farofa de ovo com legumes e salada	Macarrão com pernil suíno ao molho e salada	Achocolatado, Biscoito amanteigado de coco e fruta	Arroz, empanado de ave e legumes refogados
<b>SEMANA 8</b>	Leite, Biscoito amanteigado de coco e fruta	Canjiquinha com molho de filé de frango e salada	Arroz, Feijão com ovo mexido e salada	Leite, Biscoito amanteigado de leite e fruta	Macarrão com empanado de peixe e salada
<b>SEMANA 9</b>	Achocolatado, Biscoito Cream cracker e fruta	Macarrão com linguiça ao molho e salada	Biscoito rosquinha de chocolate e fruta	Arroz Colorido com ovo mexido e salada	Canjiquinha com molho de cubos bovino e salada
<b>SEMANA 10</b>	Leite, Biscoito maisena e fruta	Macarrão com empanado de peixe e salada	Achocolatado, Biscoito amanteigado de coco e fruta	Polenta com molho vermelho e legumes refogados	Arroz, Feijão com ovo mexido e salada

<sup>1</sup> 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.

## Pauta 02

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

### Sugestão de Cardápio

	<i>Cardápio</i>	<i>Frequência</i>	<i>Valor Calórico</i>
1	Achocolatado e biscoito amanteigado de coco	1	277,4
2	Achocolatado, Biscoito amanteigado de coco e fruta	4	357,4
3	Achocolatado, Biscoito Cream cracker e fruta	1	348,91
4	Achocolatado, Biscoito rosquinha de chocolate e fruta	1	362,80
5	Arroz Colorido com ovo mexido e salada	1	294,51
6	Arroz Colorido, empanado de ave e salada	1	386,92
7	Arroz com ovo mexido e salada	4	266,33
8	Arroz, empanado de ave e legumes refogados	1	404,59
9	Arroz, empanado de peixe e legumes refogados	1	383,89
10	Arroz, Feijão com ovo mexido e salada	2	342,1
11	Arroz, Feijão, empanado de ave e salada	1	358,74
12	Arroz, pernil suíno, legumes refogados	1	371,7
13	Biscoito amanteigado de leite e fruta	3	218
14	Biscoito rosquinha de chocolate e fruta	1	223,4
15	Canjiquinha com molho de cubos bovino e salada	2	353,9
16	Canjiquinha com molho de filé de frango e salada	1	318,9
17	Cereal com leite e fruta	2	285,5
18	Chá mate e biscoito de polvilho	2	211,56
19	Chá mate natural tostado e amanteigado de coco	1	218,16
20	Chá mate natural tostado e biscoito de maisena	1	213,06
21	Farofa de ovo com legumes e salada	2	288,5
22	Leite, Biscoito amanteigado de coco e fruta	1	314
23	Leite, Biscoito amanteigado de leite e fruta	2	314
24	Leite, Biscoito Cream cracker e fruta	3	305,51
25	Leite, Biscoito maisena e fruta	1	308,9
26	Macarrão com empanado de ave e salada	1	377
27	Macarrão com empanado de peixe e salada	3	356,3
28	Macarrão com molho branco e salada	1	270,19
29	Macarrão com molho de linguiça e salada	3	349,1

30	Macarrão com ovo mexido e salada	1	284,59
31	Macarrão com pernil suíno ao molho e salada	1	351,11
32	Pão com manteiga e fruta	1	377,69
33	Polenta com molho de filé de frango e salada	1	314,9
34	Polenta com molho vermelho e legumes refogados	1	229,35
35	Sopa de feijão com macarrão	1	296,1
<i>Total de servimentos</i>		55	

**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, maio de 2022.

Andréa Bruginski  
Nutricionista R.T  
CRN 8/444

## Sugestão de Cardápio

### Pauta 03<sup>1</sup> – Escolas de tempo integral

SEMANA	REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SEMANA 1	Lanche da manhã	Biscoito Maisena e leite	Fruta	Biscoito amanteigado de coco e composto lácteo	Fruta	Bolo de chocolate
	Almoço	Arroz, pernil suíno e salada	Macarrão, empanado de frango e salada	Farofa de ovo com legumes	Sopa de feijão com legumes	Arroz, empanado de peixe e salada
	Lanche da tarde	Fruta	Achocolatado e Biscoito Cream Cracker	Fruta	Biscoito rosquinha de chocolate	Fruta
SEMANA 2	Lanche da manhã	Biscoito de Polvilho e composto lácteo	Fruta	Biscoito rosquinha de chocolate	Fruta	Biscoito maisena
	Almoço	Macarrão com molho branco e salada	Arroz com ovo mexido e legumes refogados	Macarrão, empanado de peixe e salada	Arroz, cubos bovino e salada	Canjiquinha com filé de frango e salada
	Lanche da tarde	Fruta	Cereal com leite	Fruta	Biscoito Cream Cracker e leite	Fruta
SEMANA 3	Lanche da manhã	Fruta	Biscoito Maisena	Fruta	Biscoito amanteigado de coco	Fruta
	Almoço	Polenta com filé de frango ao molho e salada	Macarrão, cubos bovino e salada	Arroz, linguiça assada e salada	Arroz com ovo mexido e salada	Macarrão, empanado de frango e salada
	Lanche da tarde	Biscoito de polvilho e composto lácteo	Fruta	Achocolatado e Biscoito Cream Cracker	Fruta	Biscoito Cream Cracker e composto lácteo
SEMANA 4	Lanche da manhã	Biscoito Cream Cracker e leite	Fruta	Pão com manteiga	Fruta	Biscoito amanteigado de leite e composto lácteo
	Almoço	Creme de milho, empanado de frango e salada	Farofa de ovo com legumes	Arroz com linguiça assada e salada	Canjiquinha com filé de frango e salada	Macarrão alho e óleo e salada
	Lanche da tarde	Fruta	Biscoito amanteigado de leite	Fruta	Bolo de chocolate	Fruta

<b>SEMANA 5</b>	<b>Lanche da manhã</b>	Fruta	Cereal com leite	Fruta	Biscoito rosquinha de chocolate	Fruta
	<b>Almoço</b>	Arroz, empanado de frango e salada	Macarrão com molho branco e legumes refogados	Sopa de feijão	Macarrão, empanado de peixe e salada	Arroz com ovo mexido e salada
	<b>Lanche da tarde</b>	Biscoito Maisena e composto lácteo	Fruta	Achocolatado e Biscoito Cream Cracker	Fruta	Biscoito amanteigado de leite
<b>SEMANA 6</b>	<b>Lanche da manhã</b>	Biscoito amanteigado de leite	Fruta	Biscoito rosquinha de chocolate	Fruta	Biscoito amanteigado de coco
	<b>Almoço</b>	Canjiquinha com filé de frango e legumes refogados	Macarrão, empanado de peixe e salada	Arroz com ovo mexido e salada	Sopa de feijão	Macarrão, empanado de frango e salada
	<b>Lanche da tarde</b>	Fruta	Biscoito Cream Cracker e composto lácteo	Fruta	Achocolatado e Biscoito Cream Cracker	Fruta
<b>SEMANA 7</b>	<b>Lanche da manhã</b>	Fruta	Biscoito maisena	Fruta	Biscoito amanteigado de coco	Fruta
	<b>Almoço</b>	Macarrão, empanado de peixe e salada	Arroz com ervilha, pernil suíno e salada	Macarrão alho e óleo e salada	Farofa de ovo com legumes	Arroz, empanado de frango e salada
	<b>Lanche da tarde</b>	Achocolatado e Biscoito Cream Cracker	Fruta	Biscoito de Polvilho e composto lácteo	Fruta	Biscoito Cream Cracker
<b>SEMANA 8</b>	<b>Lanche da manhã</b>	Biscoito Cream Cracker e composto lácteo	Fruta	Achocolatado e Biscoito Cream Cracker	Fruta	Biscoito amanteigado de leite
	<b>Almoço</b>	Macarrão alho e óleo e salada	Arroz, empanado de frango e salada	Macarrão, cubos bovino e salada	Farofa de ovo com legumes	Arroz, empanado de peixe e salada
	<b>Lanche da tarde</b>	Fruta	Biscoito rosquinha de chocolate	Fruta	Biscoito rosquinha de chocolate	Fruta
<b>SEMANA 9</b>	<b>Lanche da manhã</b>	Bolo de chocolate	Fruta	Biscoito rosquinha de chocolate	Fruta	Biscoito de polvilho e composto lácteo
	<b>Almoço</b>	Virado de feijão, ovo mexido e salada	Arroz, empanado de peixe e salada	Macarrão, cubos bovino e salada	Arroz com linguiça assada e legumes refogados	Arroz, linguiça assada e salada
	<b>Lanche da tarde</b>	Fruta	Biscoito Cream Cracker e leite	Fruta	Biscoito Maisena	Fruta
<b>SEMANA 10</b>	<b>Lanche da manhã</b>	Fruta	Biscoito amanteigado de coco	Fruta	Biscoito Cream Cracker e composto lácteo	Fruta



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



PARANÁ  
GOVERNO DO ESTADO

	<b>Almoço</b>	Arroz, pernil suíno e salada	Farofa de ovo com legumes	Macarrão, empanado de frango e salada	Polenta com molho de linguiça e salada	Arroz. empanado de peixe e salada
	<b>Lanche da tarde</b>	Biscoito Cream Cracker e composto lácteo	Fruta	Biscoito rosquinha de chocolate	Fruta	Bolo de chocolate

<sup>1</sup> 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

### Pauta 03

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

#### Sugestão de Cardápio

<i>Cardápio Refeições</i>		<i>Frequência</i>	<i>Valor Calórico</i>
1	Arroz com ervilha, pernil suíno e salada	1	340,65
3	Arroz com linguiça assada e salada	1	323,84
2	Arroz com linguiça e legumes refogados	1	396,69
4	Arroz com ovo mexido e legumes refogados	1	312,18
5	Arroz com ovo mexido e salada	3	266,33
6	Arroz, cubos bovino e salada	1	329,44
7	Arroz, empanado de frango e salada	3	358,74
8	Arroz, empanado de peixe e salada	4	338,04
10	Arroz, linguiça assada e salada	2	323,84
9	Arroz, pernil suíno e salada	2	325,85
11	Canjiquinha com filé de frango e legumes refogados	1	352,55
12	Canjiquinha com filé de frango e salada	2	306,7
13	Creme de milho, empanado de frango e salada	1	433,6
14	Farofa de ovo com legumes	5	278,5
15	Macarrão alho e óleo e salada	3	181,05
16	Macarrão com molho branco e legumes refogados	1	316,04
17	Macarrão com molho branco e salada	1	270,19
18	Macarrão, cubos bovino e salada	3	347,7
19	Macarrão, empanado de frango e salada	4	377
20	Macarrão, empanado de peixe e salada	4	356,3
22	Polenta com filé de frango ao molho e salada	1	314,9
23	Polenta com molho de linguiça e salada	1	344,3
24	Sopa de feijão	2	124,8
25	Sopa de feijão com legumes	1	167,1
26	Virado de feijão, ovo mexido e salada	1	263,13
<i>Cardápio Lanches</i>			

27	Achocolatado e Biscoito Cream Cracker	6	268,91
28	Biscoito amanteigado de coco	4	138
29	Biscoito amanteigado de coco e composto lácteo	1	218
30	Biscoito amanteigado de leite	1	138
31	Biscoito amanteigado de leite e composto lácteo	4	218
32	Biscoito Cream Cracker	1	129,51
33	Biscoito Cream Cracker e composto lácteo	5	209,51
34	Biscoito Cream Cracker e leite	3	225,51
35	Biscoito de Polvilho e composto lácteo	4	211,4
36	Biscoito Maisena	4	132,9
37	Biscoito Maisena e composto lácteo	1	212,9
38	Biscoito Maisena e leite	1	228,9
39	Biscoito rosquinha de chocolate	8	143,4
40	Bolo de chocolate	4	410
41	Cereal com leite	2	205,5
42	<i>Fruta</i>	50	80
43	Pão com manteiga	1	297,69
Total de servimentos		150	

**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, maio de 2022.

Andréa Bruginski  
**Nutricionista R.T - CRN 8/444**

## Sugestão de Cardápio

### Pauta 04<sup>1</sup> – Escolas de tempo parcial

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>SEMANA 1</b>	Achocolatado, Biscoito amanteigado de leite	Cereal com Leite	Achocolatado, Biscoito cream cracker	Leite, Biscoito de polvilho	Achocolatado, Biscoito cream cracker
<b>SEMANA 2</b>	Achocolatado, Biscoito cream cracker	Leite, Biscoito de polvilho	Achocolatado, Biscoito rosquinha de chocolate	Cereal com Leite	Achocolatado, Biscoito maisena
<b>SEMANA 3</b>	Achocolatado, Biscoito maisena	Leite, biscoito amanteigado de coco	Achocolatado, Biscoito cream cracker	Leite, Biscoito de polvilho	Achocolatado, Biscoito cream cracker
<b>SEMANA 4</b>	Achocolatado, Biscoito rosquinha de chocolate	Cereal com Leite	Achocolatado, Biscoito cream cracker	Leite, Biscoito de polvilho	Achocolatado, Biscoito maisena
<b>SEMANA 5</b>	Achocolatado, Biscoito cream cracker	Leite, Biscoito de polvilho	Achocolatado, Biscoito rosquinha de chocolate	Cereal com Leite	Achocolatado, Biscoito rosquinha de chocolate
<b>SEMANA 6</b>	Achocolatado, Biscoito maisena	Leite, Biscoito amanteigado de leite	Achocolatado, Biscoito cream cracker	Leite, Biscoito de polvilho	Achocolatado, Biscoito amanteigado de leite
<b>SEMANA 7</b>	Achocolatado, Biscoito cream cracker	Cereal com Leite	Achocolatado, Biscoito cream cracker	Leite, biscoito amanteigado de coco	Achocolatado, Biscoito maisena
<b>SEMANA 8</b>	Achocolatado, Biscoito cream cracker	Leite, Biscoito de polvilho	Achocolatado, Biscoito cream cracker	Cereal com Leite	Achocolatado, Biscoito cream cracker
<b>SEMANA 9</b>	Achocolatado, Biscoito maisena	Cereal com Leite	Achocolatado, Biscoito cream cracker	Leite, Biscoito de polvilho	Achocolatado, Biscoito rosquinha de chocolate
<b>SEMANA 10</b>	Achocolatado, Biscoito amanteigado de leite	Leite, biscoito amanteigado de coco	Achocolatado, Biscoito cream cracker	Cereal com Leite	Achocolatado, Biscoito cream cracker

<sup>1</sup> destinada aos estabelecimentos sem estrutura de cozinha.



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



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

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

## Pauta 04

Destinada aos estabelecimentos sem estrutura de cozinha.

### Sugestão de Cardápio

<i>Cardápio</i>		<i>Frequência</i>	<i>Valor Calórico</i>
1	Achocolatado, Biscoito amanteigado de leite	3	277,4
2	Achocolatado, Biscoito maisena	6	272,3
3	Achocolatado, Biscoito rosquinha de chocolate	5	282,8
4	Achocolatado, Biscoito cream cracker	16	268,91
5	Cereal com Leite	8	205,5
6	Leite, biscoito amanteigado de coco	3	234
7	Leite, Biscoito amanteigado de leite	1	234
8	Leite, Biscoito de polvilho	8	227,4
<i>Total de servimentos</i>		50	

**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, maio de 2022.

Andréa Bruginski  
Nutricionista R.T  
CRN 8/444



**Sugestão de Cardápio**  
**Pauta 05<sup>1</sup> – Escolas de tempo parcial**

	<b>SEGUNDA</b>	<b>TERÇA</b>	<b>QUARTA</b>	<b>QUINTA</b>	<b>SEXTA</b>
<b>SEMANA 1</b>	Arroz, feijão, empanado de ave e salada	Arroz, feijão, farofa de ovo e salada	Biscoito amanteigado coco com achocolatado	Macarrão com molho de tomate e legumes refogados	Canjiquinha com frango e salada
<b>SEMANA 2</b>	Farofa de ovo, linguiça mista assada e legumes refogados	Macarrão alho e óleo e legumes salteados	Biscoito amanteigado leite com achocolatado	Arroz, feijão, farofa de ovo e salada	Arroz, feijão, empanado de peixe e fruta
<b>SEMANA 3</b>	Ensopado de carne bovina com legumes e salada	Virado de feijão, ovo mexido e salada	Biscoito amanteigado coco com leite	Macarrão alho e óleo e legumes salteados	Arroz, feijão, empanado de peixe e fruta
<b>SEMANA 4</b>	Arroz, feijão, empanado de ave e salada	Macarrão com molho branco, legumes salteados e salada	Biscoito maisena com leite	Virado de feijão, ovo mexido e salada	Arroz, linguiça ao molho e salada
<b>SEMANA 5</b>	Macarrão alho e óleo e legumes salteados	Arroz, feijão, farofa de ovo e salada	Biscoito amanteigado leite com achocolatado	Macarrão alho e óleo e legumes salteados	Canjiquinha com frango e salada
<b>SEMANA 6</b>	Arroz colorido, pernil suíno e salada	Macarrão com molho branco, legumes salteados e salada	Biscoito amanteigado leite com achocolatado	Virado de feijão, ovo mexido e salada	Macarrão alho e óleo e legumes salteados
<b>SEMANA 7</b>	Arroz, feijão, empanado de ave e salada	Virado de feijão, ovo mexido e salada	Biscoito amanteigado coco com leite	Macarrão alho e óleo e legumes salteados	Arroz, pernil suíno ao molho e salada
<b>SEMANA 8</b>	Farofa de ovo, linguiça mista assada e legumes refogados	Macarrão com molho branco, legumes salteados e salada	Biscoito cream cracker com achocolatado	Virado de feijão, ovo mexido e salada	Arroz, feijão, empanado de peixe e fruta

<b>SEMANA 9</b>	Ensopado de carne bovina com legumes e salada	Arroz, feijão, farofa de ovo e salada	Biscoito amanteigado coco com leite	Macarrão com molho de tomate e legumes refogados	Arroz, feijão, empanado de peixe e fruta
<b>SEMANA 10</b>	Arroz, feijão, empanado de ave e salada	Arroz, feijão, farofa de ovo e salada	Cereal com leite e banana		

<sup>1</sup> 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.

## Pauta 05

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

### Sugestão de Cardápio

	<i>Cardápio</i>	<i>Frequência</i>	<i>Valor Calórico</i>
1	Arroz colorido, pernil suíno e salada	1	341,31
2	Arroz, feijão, empanado de ave e salada	4	427,57
3	Arroz, feijão, empanado de peixe e fruta	4	483,81
	Arroz, feijão, farofa de ovo e salada	5	391,98
4	Arroz, linguiça ao molho e salada	1	323,84
5	Arroz, pernil suíno ao molho e salada	1	325,85
6	Biscoito amanteigado coco com achocolatado	1	277,4
7	Biscoito amanteigado coco com leite	3	234
8	Biscoito amanteigado leite, com achocolatado	3	277,4
9	Biscoito cream cracker com achocolatado	1	268,91
10	Biscoito maisena com leite	1	228,9
11	Canjiquinha com frango e salada	2	310,8
12	Cereal com leite e banana	1	285,5
13	Ensopado de carne bovina com legumes e salada	2	232,25
14	Farofa de ovo, linguiça mista assada e legumes refogados	2	369,85
15	Macarrão alho e óleo e legumes salteados	6	211,59
16	Macarrão com molho branco, legumes salteados e salada	3	304,75
17	Macarrão com molho de tomate e legumes refogados	2	234,15
18	Virado de feijão, ovo mexido e salada	5	257,4
	<i>Total de servimentos</i>	<i>48</i>	

**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, maio de 2022.

Andréa Bruginski

**Nutricionista R.T**

**CRN 8/444**

**Sugestão de Cardápio**  
**Pauta 06<sup>1</sup> – Escolas de tempo parcial**

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>SEMANA 1</b>	Biscoito amanteigado coco com leite	Virado de feijão, ovo mexido e salada	Biscoito amanteigado leite, com achocolatado	Arroz, feijão, empanado de ave e salada	Macarrão com molho branco, legumes salteados e salada
<b>SEMANA 2</b>	Biscoito amanteigado leite, com achocolatado	Arroz, feijão, empanado de ave e salada	Biscoito cream cracker com achocolatado	Arroz, linguiça mista ao molho e salada	Canjiquinha com frango e salada
<b>SEMANA 3</b>	Biscoito cream cracker com achocolatado	Virado de feijão, ovo mexido e salada	Biscoito rosquinha chocolate com leite	Macarrão com molho branco, legumes salteados e salada	Ensopado de carne bovina com legumes e salada
<b>SEMANA 4</b>	Cereal com leite e banana	Farofa de ovo, linguiça mista assada e legumes refogados	Biscoito maisena com leite	Arroz, feijão, empanado de peixe e fruta	Macarrão alho e óleo e legumes salteados
<b>SEMANA 5</b>	Biscoito amanteigado coco com leite	Arroz, feijão, empanado de peixe e fruta	Biscoito amanteigado leite, com achocolatado	Arroz colorido, pernil suíno e salada	Macarrão com molho branco, legumes salteados e salada
<b>SEMANA 6</b>	Biscoito amanteigado leite, com achocolatado	Macarrão alho e óleo e legumes salteados	Pão com manteiga e achocolatado	Arroz, feijão, empanado de peixe e fruta	Farofa de ovo, linguiça mista assada e legumes refogados
<b>SEMANA 7</b>	Biscoito cream cracker com achocolatado	Virado de feijão, ovo mexido e salada	Biscoito amanteigado coco com leite	Macarrão com molho branco, legumes salteados e salada	Ensopado de carne bovina com legumes e salada
<b>SEMANA 8</b>	Cereal com leite e banana	Arroz, feijão, empanado de ave e salada	Cereal com leite e banana	Arroz, pernil suíno ao molho e salada	Canjiquinha com frango e salada



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



<b>SEMANA 9</b>	Biscoito rosquinha chocolate com leite	Virado de feijão, ovo mexido e salada	Biscoito cream cracker com achocolatado	Arroz, feijão, empanado de ave e salada	Arroz, feijão, empanado de peixe e fruta
<b>SEMANA 10</b>	Biscoito amanteigado coco com leite	Macarrão alho e óleo e legumes salteados	Biscoito rosquinha chocolate com leite	Canjiquinha com frango e salada	Macarrão com molho branco, legumes salteados e salada

<sup>1</sup> 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

	<i>Cardápio</i>	<i>Frequência</i>	<i>Valor Calórico</i>
1	Arroz colorido, pernil suíno e salada	1	341,31
2	Arroz, feijão, empanado de ave e salada	4	427,57
3	Arroz, feijão, empanado de peixe e fruta	4	483,81
4	Arroz, linguiça mista ao molho e salada	1	323,84
5	Arroz, pernil suíno ao molho e salada	1	325,85
6	Biscoito amanteigado coco com leite	4	234
7	Biscoito amanteigado leite, com achocolatado	4	277,4
8	Biscoito cream cracker com achocolatado	4	268,91
9	Biscoito maisena com leite	1	228,9
10	Biscoito rosquinha chocolate com leite	3	282,8
11	Canjiquinha com frango e salada	3	310,8
12	Cereal com leite e banana	3	285,5
13	Ensopado de carne bonina com legumes e salada	2	232,25
14	Farofa de ovo, linguiça mista assada e legumes refogados	2	369,85
15	Macarrão alho e óleo e legumes salteados	3	211,59
16	Macarrão com molho branco, legumes salteados e salada	5	304,75
17	Pão com manteiga e achocolatado	1	437,09
18	Virado de feijão, ovo mexido e salada	4	257,4
<i>Total de servimentos</i>		<i>50</i>	

**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, maio de 2022.

Andréa Bruginski

**Nutricionista R.T**

**CRN 8/444**

## Sugestão de Cardápio Pauta 07<sup>1</sup> – Tempo Parcial

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>SEMANA 1</b>	Biscoito amanteigado coco com leite	Canjiquinha com frango e salada	Virado de feijão, ovo mexido e salada	Macarrão alho e óleo e legumes salteados	Arroz, feijão, empanado de peixe e fruta
<b>SEMANA 2</b>	Biscoito polvilho com achocolatado	Arroz, linguiça ao molho e salada	Macarrão com molho branco, legumes salteados e empanado de ave	Virado de feijão, ovo mexido e salada	Torta de legumes e fruta
<b>SEMANA 3</b>	Biscoito maisena com leite	Virado de feijão, ovo mexido e salada	Ensopado de carne bovina com legumes e salada	Macarrão alho e óleo e legumes salteados	Sopa de feijão e fruta
<b>SEMANA 4</b>	Cereal com leite e banana	Arroz colorido, pernil suíno e salada	Macarrão com molho branco, legumes salteados e salada	Virado de feijão, ovo mexido e salada	Macarrão alho e óleo e legumes salteados
<b>SEMANA 5</b>	Biscoito cream cracker com achocolatado	Farofa de ovo, linguiça mista assada e legumes refogados	Sopa de feijão e fruta	Macarrão com molho branco, legumes salteados e empanado de ave	Virado de feijão, ovo mexido e salada
<b>SEMANA 6</b>	Biscoito amanteigado leite, com achocolatado	Virado de feijão, ovo mexido e salada	Arroz, pernil suíno ao molho e salada	Macarrão com molho branco, legumes salteados e salada	Sopa de feijão e fruta
<b>SEMANA 7</b>	Biscoito cream cracker com achocolatado	Arroz, feijão, empanado de peixe e fruta	Farofa de ovo, linguiça mista assada e legumes refogados	Macarrão alho e óleo e legumes salteados	Virado de feijão, ovo mexido e salada
<b>SEMANA 8</b>	Biscoito maisena com leite	Arroz, feijão, empanado de peixe e fruta	Macarrão com molho branco, legumes salteados e empanado de ave	Torta de legumes e fruta	Virado de feijão, ovo mexido e salada



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



<b>SEMANA 9</b>	Biscoito rosquinha chocolate com leite	Canjiquinha com frango e salada	Virado de feijão, ovo mexido e salada	Ensopado de carne bovina com legumes e salada	Macarrão alho e óleo e legumes salteados
<b>SEMANA 10</b>	Cereal com leite e banana	Virado de feijão, ovo mexido e salada	Torta de legumes e fruta	Macarrão com molho branco, legumes salteados e empanado de ave	Sopa de feijão e fruta

<sup>1</sup> 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

## Sugestão de Cardápio Pauta 07<sup>1</sup> – Tempo Integral

SEMANA	REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SEMANA 1	Lanche da Manhã	Biscoito amanteigado coco com leite	Bolo de laranja	Biscoito cream cracker com achocolatado	Bolo de banana e composto lácteo	Fruta
	Almoço	Canjiquinha com frango e salada	Virado de feijão, ovo mexido e salada	Macarrão alho e óleo e legumes salteados	Arroz, feijão, empanado de peixe e fruta	Virado de feijão, ovo mexido e salada
	Lanche da Tarde	Torta de legumes	Cereal com leite e banana	Fruta	Torta de legumes	Bolo de chocolate
SEMANA 2	Lanche da Manhã	Biscoito amanteigado leite, com achocolatado	Bolo de laranja e composto lácteo	Biscoito cream cracker com achocolatado	Bolo de banana	Fruta
	Almoço	Ensopado de carne bovina com legumes e salada	Arroz, linguiça ao molho e salada	Macarrão com molho branco, legumes salteados e empanado de ave	Virado de feijão, ovo mexido e salada	Torta de legumes e fruta
	Lanche da Tarde	Fruta	Pão com manteiga e achocolatado	Fruta	Torta de legumes	Bolo de chocolate
SEMANA 3	Lanche da Manhã	Biscoito rosquinha chocolate com leite	Bolo de laranja	Biscoito cream cracker com achocolatado	Bolo de banana	Fruta
	Almoço	Virado de feijão, ovo mexido e salada	Ensopado de carne bovina com legumes e salada	Macarrão alho e óleo e legumes salteados	Sopa de feijão e fruta	Canjiquinha com frango e salada
	Lanche da Tarde	Torta de legumes	Fruta	Cereal com leite e banana	Fruta	Bolo de chocolate
SEMANA 4	Lanche da Manhã	Biscoito rosquinha chocolate com leite	Bolo de laranja e composto lácteo	Biscoito cream cracker com achocolatado	Bolo de banana	Fruta

	Almoço	Macarrão alho e óleo e legumes salteados	Arroz colorido, pernil suíno e salada	Macarrão com molho branco, legumes salteados e salada	Virado de feijão, ovo mexido e salada	Sopa de feijão e fruta
	Lanche da Tarde	Torta de legumes	Fruta	Torta de legumes	Fruta	Bolo de chocolate
SEMANA 5	Lanche da Manhã	Biscoito amanteigado leite, com achocolatado	Bolo de laranja	Biscoito cream cracker com achocolatado	Bolo de banana	Fruta
	Almoço	Farofa de ovo, linguiça mista assada e legumes refogados	Sopa de feijão e fruta	Macarrão com molho branco, legumes salteados e empanado de ave	Virado de feijão, ovo mexido e salada	Macarrão com molho branco, legumes salteados e empanado de ave
	Lanche da Tarde	Torta de legumes	Fruta	Torta de legumes	Fruta	Bolo de chocolate e composto lácteo
SEMANA 6	Lanche da Manhã	Biscoito amanteigado coco com leite	Bolo de laranja	Biscoito cream cracker com achocolatado	Bolo de banana	Fruta
	Almoço	Virado de feijão, ovo mexido e salada	Arroz, pernil suíno ao molho e salada	Macarrão com molho branco, legumes salteados e salada	Sopa de feijão e fruta	Virado de feijão, ovo mexido e salada
	Lanche da Tarde	Torta de legumes	Fruta	Bolo de chocolate e composto lácteo	Fruta	Torta de legumes
SEMANA 7	Lanche da Manhã	Biscoito polvilho com achocolatado	Bolo de laranja e composto lácteo	Biscoito maisena com leite	Bolo de banana	Fruta
	Almoço	Arroz, feijão, empanado de peixe e fruta	Farofa de ovo, linguiça mista assada e legumes refogados	Macarrão alho e óleo e legumes salteados	Virado de feijão, ovo mexido e salada	Torta de legumes e fruta
	Lanche da Tarde	Fruta	Torta de legumes	Fruta	Torta de legumes	Bolo de chocolate



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



<b>SEMANA 8</b>	Lanche da Manhã	Biscoito maisena com leite	Torta de legumes	Biscoito polvilho com achocolatado	Bolo de banana e composto lácteo	Fruta
	Almoço	Arroz, feijão, empanado de peixe e fruta	Macarrão com molho branco, legumes salteados e empanado de ave	Torta de legumes e fruta	Virado de feijão, ovo mexido e salada	Sopa de feijão e fruta
	Lanche da Tarde	Torta de legumes	Fruta	Fruta	Fruta	Bolo de chocolate

Andrea Bruginski – Nutricionista RT – CRN nº 8/444

### 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

<b>Cardápio Refeições</b>		<b>Frequência</b>	<b>Valor Calórico</b>
1	Arroz colorido, pernil suíno e salada	1	341,31
2	Arroz, feijão, empanado de peixe e fruta	3	483,81
3	Arroz, linguiça ao molho e salada	1	323,84
4	Arroz, pernil suíno ao molho e salada	1	325,85
5	Canjiquinha com frango e salada	2	310,8
6	Ensopado de carne bovina com legumes e salada	2	222,25
7	Farofa de ovo, linguiça mista assada e legumes refogados	2	369,85
8	Macarrão alho e óleo e legumes salteados	4	211,59
9	Macarrão com molho branco, legumes salteados e empanado de ave	4	496,18
10	Sopa de feijão e fruta	4	164,5
11	Torta de legumes e fruta	3	211,56
12	Virado de feijão, ovo mexido e salada	10	257,4
<b>Cardápio Lanches</b>			
13	Biscoito amanteigado coco com leite	1	234
14	Biscoito amanteigado leite, com achocolatado	1	277,4
15	Biscoito cream cracker com achocolatado	2	268,91
16	Biscoito maisena com leite	2	228,9
17	Biscoito polvilho com achocolatado	1	270,8
18	Biscoito rosquinha chocolate com leite	1	282,8
19	Cereal com leite e banana	2	285,5
<b>Total de servimentos</b>		<b>48</b>	

**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, maio de 2022.

Andréa Bruginski  
**Nutricionista R.T**  
**CRN 8/444**

<b>Cardápio Refeições</b>		<b>Frequência</b>	<b>Valor Calórico</b>
1	Arroz colorido, pernil suíno e salada	1	341,31
2	Arroz, feijão, empanado de peixe e fruta	4	483,81
3	Arroz, linguiça ao molho e salada	1	323,84
4	Arroz, pernil suíno ao molho e salada	1	325,85
5	Canjiquinha com frango e salada	2	310,8
6	Ensopado de carne bonina com legumes e salada	2	222,25
7	Farofa de ovo, linguiça mista assada e legumes refogados	2	369,85
8	Macarrão alho e óleo e legumes salteados	4	211,59
9	Macarrão com molho branco, legumes salteados e empanado de ave	4	496,18
10	Macarrão com molho branco, legumes salteados e salada	2	164,5
11	Sopa de feijão e fruta	5	131,31
12	Torta de legumes e fruta	3	211,56
13	Virado de feijão, ovo mexido e salada	10	257,4
<b>Cardápio Lanches</b>			
14	Biscoito amanteigado coco com leite	2	282,8
15	Biscoito amanteigado leite, com achocolatado	2	228,9
16	Biscoito amanteigado leite, com achocolatado	2	257,4
17	Biscoito cream cracker com achocolatado	6	285,5
18	Biscoito maisena com leite	2	270,8
19	Biscoito polvilho com achocolatado	2	270,8
20	Biscoito rosquinha chocolate com leite	2	268,91
21	Bolo de Banana	6	213,06
22	Bolo de Banana e composto lácteo	2	293,06
23	Bolo de Chocolate	5	277,4
24	Bolo de Chocolate e composto lácteo	3	357,4
25	Bolo de laranja	4	215,73
26	Bolo de laranja e composto lácteo	3	295,73
27	Cereal com leite e banana	2	277,4
28	Fruta	24	80
29	Pão com manteiga e achocolatado	1	369,85
30	Torta de legumes	14	131,31
<b>Total de servimentos</b>		<b>120</b>	

**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!



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



**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, maio de 2022.

Andréa Bruginski  
**Nutricionista R.T**  
**CRN 8/444**

## Sugestão de Cardápio

### Pauta 08<sup>1</sup> – Escolas agrícolas de tempo integral

SEMANA	REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>SEMANA 1</b>	Lanche da Manhã	Biscoito amanteigado coco com leite	Bolo de laranja e chá mate	Biscoito cream cracker com achocolatado	Bolo de banana e composto lácteo	Fruta
	Almoço	Canjiquinha com frango e salada	Virado de feijão, ovo mexido e salada	Macarrão alho e óleo e legumes salteados	Arroz, feijão, empanado de peixe e fruta	Virado de feijão, ovo mexido e salada
	Lanche da Tarde	Torta de legumes e composto lácteo	Cereal com leite e banana	Fruta	Torta de legumes e composto lácteo	Bolo de chocolate e composto lácteo
<b>SEMANA 2</b>	Lanche da Manhã	Biscoito amanteigado leite, com achocolatado	Bolo de laranja e composto lácteo	Biscoito cream cracker com achocolatado	Bolo de banana e chá mate	Fruta
	Almoço	Ensopado de carne bovina com legumes e salada	Arroz, linguiça ao molho e salada	Macarrão com molho branco, legumes salteados e empanado de ave	Virado de feijão, ovo mexido e salada	Torta de legumes e fruta
	Lanche da Tarde	Fruta e Chá Mate	Pão com manteiga e achocolatado	Fruta	Torta de legumes e composto lácteo	Bolo de chocolate e composto lácteo
<b>SEMANA 3</b>	Lanche da Manhã	Biscoito rosquinha chocolate com leite	Bolo de laranja e composto lácteo	Biscoito cream cracker com achocolatado	Bolo de banana e composto lácteo	Fruta
	Almoço	Virado de feijão, ovo mexido e salada	Ensopado de carne bovina com legumes e salada	Macarrão alho e óleo e legumes salteados	Sopa de feijão e fruta	Canjiquinha com frango e salada
	Lanche da Tarde	Torta de legumes e composto lácteo	Fruta	Cereal com leite e banana	Fruta	Bolo de chocolate e chá mate
<b>SEMANA 4</b>	Lanche da Manhã	Biscoito amanteigado coco com leite	Fruta e Chá Mate	Biscoito polvilho com achocolatado	Fruta	Biscoito maisena com leite

	Almoço	Macarrão alho e óleo e legumes salteados	Arroz colorido, pernil suíno e salada	Macarrão com molho branco, legumes salteados e salada	Virado de feijão, ovo mexido e salada	Sopa de legumes
	Lanche da Tarde	Biscoito maisena com leite	Fruta e composto lácteo	Biscoito polvilho com achocolatado	Fruta	Biscoito rosquinha chocolate com leite
<b>SEMANA 5</b>	Lanche da Manhã	Biscoito rosquinha chocolate com leite	Fruta e Chá Mate	Biscoito cream cracker com achocolatado	Fruta	Bolo de laranja e composto lácteo
	Almoço	Farofa de ovo, linguiça mista assada e legumes refogados	Sopa de legumes	Macarrão com molho branco, legumes salteados e empanado de ave	Virado de feijão, ovo mexido e salada	Macarrão com molho branco, legumes salteados e empanado de ave
	Lanche da Tarde	Torta de legumes e suco de uva	Biscoito polvilho com achocolatado	Fruta	Bolo de banana e composto lácteo	Fruta
<b>SEMANA 6</b>	Lanche da Manhã	Biscoito rosquinha chocolate com leite	Bolo de chocolate e composto lácteo	Torta de legumes e composto lácteo	Fruta	Biscoito maisena com leite
	Almoço	Virado de feijão, ovo mexido e salada	Arroz, pernil suíno ao molho e salada	Macarrão com molho branco, legumes salteados e salada	Sopa de legumes	Virado de feijão, ovo mexido e salada
	Lanche da Tarde	Fruta	Fruta	Biscoito polvilho com achocolatado	Torta de legumes e composto lácteo	Fruta
<b>SEMANA 7</b>	Lanche da Manhã	Biscoito amanteigado leite, com achocolatado	Fruta	Biscoito rosquinha chocolate com leite	Fruta	Bolo de laranja e composto lácteo
	Almoço	Arroz, feijão, empanado de peixe e fruta	Farofa de ovo, linguiça mista assada e legumes refogados	Macarrão alho e óleo e legumes salteados	Virado de feijão, ovo mexido e salada	Torta de legumes e fruta
	Lanche da Tarde	Fruta e Chá Mate	Biscoito maisena com leite	Fruta	Bolo de banana e composto lácteo	Bolo de chocolate e composto lácteo
<b>SEMANA 8</b>	Lanche da Manhã	Biscoito amanteigado coco com leite	Fruta	Biscoito cream cracker com achocolatado	Fruta e Chá Mate	Cereal com leite e banana



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



	Almoço	Arroz, feijão, empanado de peixe e fruta	Macarrão com molho branco, legumes salteados e empanado de ave	Torta de legumes e fruta	Virado de feijão, ovo mexido e salada	Sopa de feijão e fruta
	Lanche da Tarde	Cereal com leite e banana	Torta de legumes e composto lácteo	Fruta	Biscoito rosquinha chocolate com leite	Fruta e composto lácteo

**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.

**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

**Pauta 08**

**Estabelecimentos agrícolas, com o servimento de 2 refeições e 4 lanches**  
**Sugestão de Cardápio tempo integral**

<i>Cardápio Refeições</i>		<i>Frequência</i>	<i>Valor Calórico</i>
1	Arroz colorido, pernil suíno e salada	1	341,31
2	Arroz, feijão, empanado de peixe e fruta	4	483,81
3	Arroz, linguiça ao molho e salada	1	323,84
4	Arroz, pernil suíno ao molho e salada	1	325,85
5	Canjiquinha com frango e salada	2	310,8
6	Ensopado de carne bonina com legumes e salada	2	222,25
7	Farofa de ovo, linguiça mista assada e legumes refogados	2	369,85
8	Macarrão alho e óleo e legumes salteados	4	211,59
9	Macarrão com molho branco, legumes salteados e empanado de ave	4	496,18
10	Macarrão com molho branco, legumes salteados e salada	2	304,75
11	Sopa de feijão e fruta	5	164,5
12	Torta de legumes e fruta	3	131,31
13	Virado de feijão, ovo mexido e salada	10	257,4
<i>Cardápio Lanches</i>			
14	Biscoito amanteigado coco com leite	3	234
15	Biscoito amanteigado leite, com achocolatado	2	277,4
16	Biscoito cream cracker com achocolatado	4	268,91
17	Biscoito maisena com leite	4	228,9
18	Biscoito polvilho com achocolatado	4	270,8
19	Biscoito rosquinha chocolate com leite	5	282,8
20	Bolo de Banana	3	276,35
21	Bolo de Chocolate	5	410
22	Bolo de laranja	5	215,73
23	Cereal com leite e banana	4	285,5
24	Fruta	28	80
25	Pão com manteiga e achocolatado	1	270,8
26	Torta de legumes	7	211,56
<i>Total de servimentos</i>		120	

**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.

**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**

<i>Cardápio Refeições</i>		<i>Frequência</i>	<i>Valor Calórico</i>
1	Arroz colorido, pernil suíno e salada	1	341,31
2	Arroz, feijão, empanado de peixe e fruta	4	483,81
3	Arroz, linguiça ao molho e salada	1	323,84
4	Arroz, pernil suíno ao molho e salada	1	325,85
5	Canjiquinha com frango e salada	2	310,8
6	Ensopado de carne bonina com legumes e salada	2	222,25
7	Farofa de ovo, linguiça mista assada e legumes refogados	2	369,85
8	Macarrão alho e óleo e legumes salteados	4	211,59
9	Macarrão com molho branco, legumes salteados e empanado de ave	4	496,18
10	Macarrão com molho branco, legumes salteados e salada	2	304,75
11	Sopa de feijão e fruta	5	164,5
12	Torta de legumes e fruta	3	131,31
13	Virado de feijão, ovo mexido e salada	10	257,4
<i>Cardápio Lanches</i>			
14	Biscoito amanteigado coco com leite	3	234
15	Biscoito amanteigado leite, com achocolatado	2	277,4
16	Biscoito cream cracker com achocolatado	4	268,91
17	Biscoito maisena com leite	4	228,9
18	Biscoito polvilho com achocolatado	4	270,8
19	Biscoito rosquinha chocolate com leite	5	282,8
20	Bolo de Banana e Chá Mate	1	356,51
21	Bolo de Banana e Composto Lácteo	4	356,35
22	Bolo de Chocolate	1	410
23	Bolo de Chocolate e Chá Mate	1	490,16
24	Bolo de Chocolate e Composto Lácteo	3	490
25	Bolo de laranja e Chá Mate	1	295,89
26	Bolo de laranja e Composto Lácteo	4	295,73
27	Cereal com leite e banana	4	285,5
28	Fruta	22	80
29	Fruta e Chá Mate	5	160,16
30	Fruta e composto lácteo	2	160
31	Pão com manteiga e achocolatado	1	270,8
32	Torta de legumes e composto lácteo	7	291,56
33	Torta de legumes e suco de uva	1	269,56
<i>Total de servimentos</i>		240	



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



**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.

**Obs. 3:** Considerando os itens fornecidos por meio da SEED, outros cardápios podem ser elaborados.

Curitiba, maio de 2022.

Andréa Bruginski

**Nutricionista R.T**

**CRN 8/444**

**Sugestão de Cardápio**  
**Pauta 09 – Escolas indígenas e quilombolas**

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>SEMANA 1</b>	Cereal com leite e banana	Farofa de ovo, linguiça mista assada e legumes refogados	Virado de feijão, ovo mexido e salada	Sopa de feijão	Macarrão com molho branco, legumes salteados e empanado de ave
<b>SEMANA 2</b>	Biscoito polvilho com achocolatado	Virado de feijão, ovo mexido e salada	Macarrão com molho branco, legumes salteados e empanado de ave	Arroz, linguiça ao molho e salada	Macarrão com molho branco, legumes salteados e salada
<b>SEMANA 3</b>	Biscoito maisena com leite	Canjiquinha com frango e salada	Arroz, feijão, empanado de peixe e fruta	Virado de feijão, ovo mexido e salada	Sopa de feijão
<b>SEMANA 4</b>	Biscoito amanteigado coco com leite	Arroz, feijão, empanado de peixe e fruta	Virado de feijão, ovo mexido e salada	Ensopado de carne bovina com legumes e salada	Macarrão com molho branco, legumes salteados e salada
<b>SEMANA 5</b>	Cereal com leite e banana	Virado de feijão, ovo mexido e salada	Arroz colorido, pernil suíno e salada	Macarrão alho e óleo e legumes salteados	Sopa de feijão
<b>SEMANA 6</b>	Biscoito amanteigado leite, com achocolatado	Arroz, feijão, empanado de peixe e fruta	Virado de feijão, ovo mexido e salada	Ensopado de carne bovina com legumes e salada	Macarrão com molho branco, legumes salteados e salada
<b>SEMANA 7</b>	Biscoito polvilho com achocolatado	Canjiquinha com frango e salada	Macarrão com molho branco, legumes salteados e salada	Virado de feijão, ovo mexido e salada	Macarrão alho e óleo e legumes salteados
<b>SEMANA 8</b>	Biscoito amanteigado coco com leite	Arroz, feijão, empanado de peixe e fruta	Macarrão com molho branco, legumes salteados e empanado de ave	Sopa de feijão	Virado de feijão, ovo mexido e salada
<b>SEMANA 9</b>	Biscoito rosquinha chocolate com leite	Macarrão com molho branco, legumes salteados e salada	Virado de feijão, ovo mexido e salada	Arroz, pernil suíno ao molho e salada	Macarrão alho e óleo e legumes salteados



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



**PARANÁ**  
GOVERNO DO ESTADO

<b>SEMANA 10</b>	Cereal com leite e banana	Farofa de ovo, linguiça mista assada e legumes refogados	Macarrão alho e óleo e legumes salteados	Virado de feijão, ovo mexido e salada	Macarrão com molho branco, legumes salteados e empanado de ave
----------------------	---------------------------	--	---	--	---

Andrea Bruginski – Nutricionista RT – CRN nº 8/444

## Pauta 09

### Sugestão de Cardápio

	<i>Cardápio</i>	<i>Frequência</i>	<i>Valor Calórico</i>
1	Arroz colorido, pernil suíno e salada	1	354,03
2	Arroz, feijão, empanado de peixe e fruta	4	483,81
3	Arroz, linguiça ao molho e salada	1	323,84
4	Arroz, pernil suíno ao molho e salada	1	325,85
5	Biscoito amanteigado coco com leite	2	234
6	Biscoito amanteigado leite, com achocolatado	1	277,4
7	Biscoito maisena com leite	1	228,9
8	Biscoito polvilho com achocolatado	2	270,8
9	Biscoito rosquinha chocolate com leite	1	239,4
10	Canjiquinha com frango e salada	2	306,7
11	Cereal com leite e banana	3	381,5
12	Ensopado de carne bovina com legumes e salada	2	222,25
13	Farofa de ovo, linguiça mista assada e legumes refogados	2	449,3
14	Macarrão alho e óleo e legumes salteados	4	227,15
15	Macarrão com molho branco, legumes salteados e empanado de ave	4	511,74
16	Macarrão com molho branco, legumes salteados e salada	5	326,04
17	Sopa de feijão	4	124,8
18	Virado de feijão, ovo mexido e salada	10	263,13
<i>Total de servimentos</i>		<i>50</i>	

**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, maio de 2022.

Andréa Bruginski

**Nutricionista R.T**

**CRN 8/444**

# Cardápio Mais Merenda

## Sugestão de Cardápio

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>Sugestão de cardápio</b>	Pão com manteiga Chá mate	iogurte com fruta	Biscoito salgado e composto lácteo	Pão com manteiga e Café com leite	Biscoito doce e leite

A partir de 1º de junho de 2022 será implantado o atendimento do Programa Mais Merenda em todos os estabelecimentos de ensino do estado do Paraná.

Todos os alunos terão direito a um lanche adicional na entrada e na saída do turno.

Haverá envio adicional de alimentos nas remessas (leite, compostos lácteos, chá, açúcar, biscoitos e afins), bem como cota especial por meio do Fundo Rotativo, que tem por objetivo adquirir itens perecíveis, tais como pães e frutas.

O valor da primeira cota será maior (em dobro) visto que não será possível enviar todo o quantitativo necessário via entrega centralizada (remessa convencional). As parcelas serão mensais e serão enviadas mais 6 (seis) parcelas até o final do ano letivo, totalizando 7 (sete) parcelas.

Sugere-se que sejam disponibilizados cardápios integrados por bebidas, panificados e/ou frutas, conforme demonstrado no quadro acima.

Os itens destacados são aqueles que precisarão ser adquiridos pela cota especial, visto não serem entregues nas remessas e/ou a agricultura familiar não supre suficientemente, como é o caso das frutas e panificados.

Considerações sobre alguns alimentos do cardápio:

- O chá mate está inserido semanalmente nos cardápios, visto constituir hábito alimentar regional, que deve ser preservado. Outra opção é a utilização de chá com leite, hábito também comum em algumas regiões.
- O leite pode ser saborizado com canela, ou raspas de laranja, por exemplo, não precisando usar somente achocolatado.

- O suco e o iogurte fornecido pela agricultura familiar é para somente um servimento. Desta forma, caso o colégio deseje servir com maior frequência, deverá utilizar a cota especial para adquirir quantidades complementares;
- Sugere-se que no caso das aquisições de pães, frutas, leite, iogurte, suco e principalmente doces/geleias (que não está sendo fornecido pela agricultura familiar), deem a preferência à aquisição por meio das cooperativas/associações que atendem a escola, dada a importância do incentivo à agricultura familiar, e a possibilidade de inserir as entregas juntamente com o que está contratado pelo Fundepar.

A seguir, apresenta-se as possíveis variações e sugestões que podem ser utilizadas como forma de alterar o cardápio proposto.

Lista de substituições.

<b>Panificados</b>	<p>Os pães podem e devem ser variados ou podem ser substituídos por bolos simples ou pães doces. Também há possibilidade de preparo de tortas salgadas de legumes, bolo do pão de queijo (receitas em anexo).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pão francês</li> <li>• Pão de água</li> <li>• Pão bisnaguinha</li> <li>• Pão caseiro</li> <li>• Pão fatiado</li> <li>• Pão integral</li> <li>• Broa de centeio</li> <li>• Pão doce</li> <li>• Bolo simples, sem recheio e cobertura</li> <li>• Pão doce com farofa/chineque</li> <li>• Pão de queijo/ Bolo de pão de queijo</li> <li>• Bolo</li> <li>• Torta salgada.</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manteiga</li> </ul>

<p style="text-align: center;"><b>Recheio dos pães</b></p>	<p>Existem várias opções de recheio que podem ser elaboradas para variar o que vai ser passado no pão.</p> <p>Patês, maionese de leite, doce de frutas (exemplo de receita anexa) poderão ser feitos na escola.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patê de legumes/atum</li> <li>• Maionese de leite</li> <li>• Doce de frutas caseiro</li> <li>• Ovos mexidos</li> <li>• Requeijão</li> <li>• Queijo</li> <li>• Presunto</li> </ul>
<p><b>Frutas</b></p>	<p>As frutas devem ser variadas, e servidas no mínimo 2 vezes por semana. Podem ser servidas inteiras (maçã, pera, banana, ponkã), ou fatiadas (mamão, melão, melancia, abacaxi), ou picadas. Lembramos que várias frutas podem ser descascadas e picadas na noite anterior, de forma a agilizar o atendimento do lanche de entrada da manhã. Podem ainda ser polvilhados com aveia, canela, granola e afins.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abacate</li> <li>• Abacaxi</li> <li>• Banana caturra/maçã/prata</li> <li>• Caqui chocolate/café</li> <li>• Goiaba</li> <li>• Jabuticaba</li> <li>• Kiwi</li> <li>• Laranja baiana/lima/pera</li> <li>• Limão</li> <li>• Maçã</li> <li>• Mamão</li> <li>• Manga</li> <li>• Maracujá</li> <li>• Melancia</li> <li>• Melão</li> <li>• Morango</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pera</li> <li>• Pêssego</li> <li>•Tangerina/Mexerica/Murcote/Bergamota/ Poncã</li> <li>•Uva</li> </ul>
<b>Alimentos regionais</b>	Os cardápios poderão ser compostos por alimentos com hábito de consumo de acordo com a localidade.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Café</li> <li>• Canjica com leite (receita anexa)</li> <li>• Pinhão</li> <li>• Virado de feijão</li> <li>• Farofa de ovo</li> <li>• Milho cozido</li> <li>• Chá com leite</li> </ul>

Fonte: Autoras

A tradição e hábito alimentar regional devem ser respeitados.

Sendo assim, os cardápios podem e devem integrar alimentos e/ou preparações regionais, tais como café, canjica com leite, pinhão, virado de feijão, farofa de ovo, milho verde cozido, chá com leite e afins.

Os estabelecimentos de ensino devem consultar a **Nota Técnica nº 010/2022** para maior detalhamento da execução do Programa Mais Merenda

# Fichas técnicas das preparações sugeridas

## Preparações salgadas:

### Arroz Branco/Parboilizado

Média Per capita			Modo de preparo
Ingredientes	1 aluno	100 alunos	
Água	50ml	5L	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
Arroz	40g	4kg	
Alho	1g	100g	
Óleo	1ml	100ml	
Sal	1g	100g	

<b>Porcionamento</b>	<b>93g</b>	<b>1 colher de servir cheia</b>
----------------------	------------	---------------------------------

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)

### 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.

Arroz	40g	4kg	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.
Cenoura	20g	2kg	
Milho verde	20g	2kg	
Cebolinha	5g	500g	
Cebola	2g	200g	
Óleo	1ml	100ml	
Sal	1g	100g	

<b>Porcionamento</b>	<b>95g</b>	<b>1 colher de servir cheia</b>
----------------------	------------	---------------------------------

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)

### Arroz com ervilha

Média Per capita			Modo de preparo
<b>Ingredientes</b>	<b>1 aluno</b>	<b>100unos</b>	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. Quando o arroz estiver quase cozido adicione as ervilhas 7. Cozinhar até secar a água
Água	50ml	5L	
Arroz	40g	4kg	
Alho	1g	100g	
Óleo	1ml	100ml	
Sal	1g	100g	

Ervilha	20g	2kg	
---------	-----	-----	--

<b>Porcionamento</b>	<b>100g</b>	<b>2 colheres de servir</b>
----------------------	-------------	-----------------------------

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)
167,84	3,95	1,21	34,41	1,71	6,29	16,96	0,55	308,5	0,66	-	-

Fonte: TACO (2011).

### Feijão Carioca/Preto

Média Per capita			Modo de preparo
Ingredientes	1 aluno	100unos	
Água	100ml	6L	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Deixar o feijão de remolho por 12h.</li> <li>2. Descartar a água de remolho e cozinhar o feijão conforme orientações da embalagem.</li> <li>3. Refogar o alho e adicionar o feijão cozido.</li> <li>4. Acrescentar o sal.</li> <li>5. Retirar do fogo após fervura.</li> </ol>
Feijão	20g	6kg	
Alho	1g	100g	
Óleo	1ml	100ml	
Sal	1g	100g	

<b>Porcionamento</b>	<b>40g</b>	<b>1 concha média</b>
----------------------	------------	-----------------------

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)

### Canjiquinha com Molho Vermelho

Média Per capita			Modo de preparo
Ingredientes	1 aluno	100 alunos	
Canjiquinha	30g	3kg	
Água	75ml	7,5L	
Óleo	7ml	700ml	
Sal	1g	100g	
Alho e Cebola	1g	100g	
Molho de tomate	20g	2kg	

<b>Porcionamento</b>	<b>90g</b>	<b>2 colheres de servir</b>
----------------------	------------	-----------------------------

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)
177,5	2,64	0,51	28,23	2,21	6,1	15,1	1,11	347,42	0,26	3,6	-

Fonte: TACO (2011)

### Canjiquinha

Média Per capita			Modo de preparo
Ingredientes	1 aluno	100 alunos	
Canjiquinha	30g	3kg	
Água	75ml	7,5L	
Óleo	7ml	700ml	

Sal	1g	100g	
Alho e Cebola	1g	100g	

<b>Porcionamento</b>	<b>90g</b>	<b>2 colheres de servir</b>
----------------------	------------	-----------------------------

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)
165,30	2,16	0,45	23,73	1,65	0,3	9,3	0,69	360,92	0,18	-	-

Fonte: TACO (2011)

### Carne Bovina

Média Per capita			Modo de preparo
Ingredientes	1 aluno	100 alunos	
Cubos bovino	80g	8kg	1. Refogar a carne no óleo com alho e cebola. 2. Acrescentar água suficiente para cozinhar. 3. Acrescentar sal.
Alho e Cebola	1g	100g	
Óleo	7ml	700ml	
Sal	1g	100g	

<b>Porcionamento</b>	<b>60g</b>	<b>3 colheres de sopa</b>
----------------------	------------	---------------------------

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)
166,4	17,36	3,6	-	-	2,4	16	1,44	273,52	3,6	-	1,6

Fonte: Taco (2011)

### Creme de milho

Média Per capita			Modo de preparo
Ingredientes	1 aluno	100 alunos	1 Bata o milho no liquidificador  2 Acrescente o leite em pó e água  3 Leve ao fogo a manteiga, sal e cebola e refogue  4 Acrescente o creme de milho junto e cozinhe por 5 minutos
Milho verde	20g	2kg	
Água	180ml	18L	
Leite em pó	20g	2kg	
Manteiga	15g	15kg	
Cebola	1g	100g	
Sal	1g	100g	

<b>Porcionamento</b>	<b>200g</b>	<b>2 conchas médias</b>
----------------------	-------------	-------------------------

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)
227,9	5,78	18,22	11,27	0,92	180,67	19,55	0,25	203,45	0,64	--	211,14

Fonte: TACO (2011).

### 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	

<b>Porcionamento</b>	<b>32g</b>	<b>2 unidades</b>
----------------------	------------	-------------------

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

### Empanado de peixe

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

<b>Porcionamento</b>	<b>32g</b>	<b>2 unidades</b>
----------------------	------------	-------------------

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).

### Ensopado de carne bovina com legumes

Média Per capita			Modo de preparo
Ingredientes	1 aluno	100 alunos	1. Higienizar, cortar e cozinhar os legumes. 2. Adicionar a carne bovina
Água	200ml	2L	

Legumes	150g	1,5kg	até cozinhar
Óleo	1ml	100ml	
Sal	1g	100g	
Carne bovina	80g	8kg	

<b>Porcionamento</b>	<b>200g</b>	<b>2 conchas médias</b>
----------------------	-------------	-------------------------

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)
222,25	18,88	4,66	10,71	1,77	14,27	31,18	1,72	273,52	3,81	4,6	1,6

Fonte: TACO (2011).

### Filé de Frango

Média Per capita			Modo de preparo
<b>Ingredientes</b>	<b>1 aluno</b>	<b>100 alunos</b>	1.Em uma panela, coloque o óleo, cebola e alho e refogue 2.Em seguida adicione o filé de frango até dourar 3.Tempere a gosto
Filé de frango	60g	6kg	
Óleo	7ml	700ml	
Sal	1g	100g	
Alho e Cebola	1g	100g	

<b>Porcionamento</b>	<b>45g</b>	<b>1 unidade</b>
----------------------	------------	------------------

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)
131,4	12,9	1,8	-	-	4,2	18,6	0,24	380,78	0,42	3,52	1,2

Fonte: TACO (2011)

### Macarrão

Média Per capita			Modo de preparo
Ingredientes	1 aluno	100 alunos	
Água	35ml	3,5lt	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.
Óleo	7ml	700ml	
Sal	1g	100g	
Macarrão	30g	3kg	

<b>Porcionamento</b>	<b>90g</b>	<b>2 colheres de servir</b>
----------------------	------------	-----------------------------

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)
171,3	3,09	0,6	22,98	0,69	5,7	-	0,27	238,82	0,24	-	-

Fonte: Taco (2011)

### Macarrão com molho de tomate

Média Per capita			Modo de preparo
Ingredientes	1 aluno	100unos	

Água	30ml	3L	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.
Macarrão	30g	3kg	
Molho de tomate	20g	2kg	
Cebola	5g	500g	
Sal	1g	100g	
Óleo	1ml	100ml	

<b>Porcionamento</b>	<b>90g</b>	<b>2 colheres de servir</b>
----------------------	------------	-----------------------------

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)
178,3	3,09	0,6	22,98	0,69	5,7	-	0,27	238,82	0,24	-	-

Fonte: TACO (2011).

### Macarrão com Molho Branco

Média Per capita			Modo de preparo
Ingredientes	1 aluno	100 alunos	
Água	35ml	3,5lt	1. Em uma panela, adicionar a farinha e o óleo 2. Mecha em fogo baixo até formar uma massa ou até desgrudar da panela 3. Adicione a água e mexa até que o molho fique homogêneo 4. Acrescente o sal e o orégano a gosto 5. O preparo leva de 10 a 15 minutos
Farinha de trigo	7g	700g	
Óleo	7ml	700ml	
Sal	1g	100g	
Orégano	1g	100g	
Macarrão	30g	3kg	

			6. Ferver a água com o sal. 7. Acrescentar o macarrão e cozinhar conforme orientação da embalagem. 8. Refogar a cebola e alho. 9. Escorrer a água do macarrão.
--	--	--	---

<b>Porcionamento</b>	<b>90g</b>	<b>2 colheres de servir</b>
----------------------	------------	-----------------------------

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)
260,19	3,79	7,84	28,34	0,85	7,69	2,57	0,34	273,4	0,31	-	-

Fonte: Taco (2011)

### Macarrão Alho e óleo

Média Per capita			Modo de preparo
Ingredientes	1 aluno	100 alunos	
Água	30ml	3L	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.
Macarrão	30g	3kg	
Cebola	2g	200g	
Alho	1g	100g	
Sal	1g	100g	
Óleo	1ml	100ml	

<b>Porcionamento</b>	<b>90g</b>	<b>2 colheres de servir</b>
----------------------	------------	-----------------------------

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)
171,3	3,09	0,6	22,98	0,69	5,7	-	0,27	238,82	0,24	-	-

Fonte: TACO (2011).

### Legumes refogados

Média Per capita			Modo de preparo
Ingredientes	1 aluno	100 alunos	
Batata inglesa	50g	5kg	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.
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).

### Legumes salteados

Média Per capita			Modo de preparo
Ingredientes	1 aluno	100 alunos	
Cenoura	50g	5kg	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	20g	2kg	
Chuchu	20g	2kg	
Abobrinha	20g	2kg	
Cebola	1g	100g	
Alho	1g	100g	
Óleo	1ml	100ml	
Sal	1g	100g	

<b>Porcionamento</b>	<b>70g</b>	<b>1 colher de servir</b>
----------------------	------------	---------------------------

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).

### Linguça Mista ao Molho

Média Per capita			Modo de preparo
Ingredientes	1 aluno	100 alunos	
Água	35ml	3,5lt	1.Coloque o molho de tomate, água e temperos e deixe cozinhar

Óleo	7ml	700ml	2. Pique a linguiça em rodela e coloque no molho até cozinhar
Sal	1g	100g	
Alho e Cebola	1g	100g	
Linguiça Mista	60	6kg	
Molho de tomate	20g	2kg	

<b>Porcionamento</b>	<b>100g</b>	<b>2 colheres de servir</b>
----------------------	-------------	-----------------------------

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)
168,4	9	7,2	-	-	-	-	-	674,72	-	-	-

Fonte: Embalagem do produto

### Linguiça Mista Assada

Média Per capita			Modo de preparo
Ingredientes	1 aluno	100 alunos	
Óleo	7ml	700ml	1. Tempere a linguiça 2. Unte uma forma e coloque a linguiça 3. Asse no forno por 30 min a 200°C
Sal	1g	100g	
Alho e Cebola	1g	100g	
Linguiça Mista	60	6kg	

<b>Porcionamento</b>	<b>35g</b>	<b>1 unidade</b>
----------------------	------------	------------------

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)
160,8	9	7,2	-	-	-	-	-	674,72	-	-	-

Fonte: Embalagem do produto

### Polenta com Molho Vermelho

Média Per capita			Modo de preparo
Ingredientes	1 aluno	100 alunos	
Fubá de milho	30g	3kg	1. Em uma panela, coloque a água, sal e óleo 2. Quando ferver, coloque o fubá e mexa sem parar 3. Deixe cozinhar por 30 minutos em fogo baixo 4. Adicionar o molho na polenta
Água	150ml	15L	
Óleo	7ml	700ml	
Sal	1g	100g	
Molho de tomate	20g	2kg	

<b>Porcionamento</b>	<b>90g</b>	<b>2 colheres de servir</b>
----------------------	------------	-----------------------------

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)
173,5	2,44	0,75	25,21	2,03	3,3	15,7	0,59	317,92	0,35	0,54	-

Fonte: TACO (2011)

### Polenta

Média Per capita	Modo de preparo

Ingredientes	1 aluno	100 alunos	Em uma panela, coloque a água, sal e óleo 1. Quando ferver, coloque o fubá e mexa sem parar 2. Deixe cozinhar por 30 minutos em fogo baixo 3. Adicionar o molho na polenta
Fubá de milho	30g	3kg	
Água	150ml	15L	
Óleo	7ml	700ml	
Sal	1g	100g	

<b>Porcionamento</b>	<b>90g</b>	<b>2 colheres de servir</b>
----------------------	------------	-----------------------------

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)
165,9	2,16	0,57	23,67	1,41	0,9	12,3	0,27	234,32	0,33	-	-

Fonte: TACO (2011)

### 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	

<b>Porcionamento</b>	<b>76g</b>	<b>3 colheres de sopa</b>
----------------------	------------	---------------------------

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)

### Sopa de Feijão com legumes

Média Per capita			Modo de preparo
Ingredientes	1 aluno	100 alunos	
Água	100ml	10L	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.
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	

<b>Porcionamento</b>	<b>200g</b>	<b>2 conchas médias</b>
----------------------	-------------	-------------------------

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)
167,1	4,26	0,24	11,76	4,36	22,2	37,6	1,3	347,42	0,58	-	-

Fonte: TACO (2011).

### Sopa de macarrão com legumes

Média Per capita			Modo de preparo
Ingredientes	1 aluno	100 alunos	
Água	200ml	2L	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.
Legumes	150g	1,5kg	
Macarrão	30g	3kg	
Molho de tomate	20g	2kg	
Óleo	1ml	100ml	
Sal	1g	100g	

<b>Porcionamento</b>	<b>200g</b>	<b>2 conchas médias</b>
----------------------	-------------	-------------------------

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	-

### Sopa de Feijão com macarrão

Média Per capita	Modo de preparo
------------------	-----------------

Ingredientes	1 aluno	100unos	1.Adicionar a água e o feijão e deixar cozinhar na panela de pressão  2.Após cozido, temperar com sal, alho, cebola e adicionar o macarrão
Água	100ml	10L	
Macarrão	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)
296,1	7,35	0,84	34,74	5,05	27,9	37,6	1,57	351,92	0,82	-	-

Fonte: TACO (2011).

### Sopa de Feijão

Média Per capita			Modo de preparo
Ingredientes	1 aluno	100 alunos	1 Adicionar a água e o feijão e deixar cozinhar na panela de pressão  2 Após cozido, temperar com sal, alho, cebola
Água	100ml	10L	
Feijão cozido	20g	2kg	
Cebola	5g	500g	
Óleo	1ml	100ml	
Sal	1g	100g	

<b>Porcionamento</b>	<b>200g</b>	<b>2 conchas médias</b>
----------------------	-------------	-------------------------

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)
124,8	4,26	0,24	11,76	4,36	22,2	37,6	1,3	347,42	0,58	-	-

Fonte: TACO (2011).

### Torta de legumes

Média Per capita			Modo de preparo
Ingredientes	1 aluno	100 alunos	
Farinha de trigo	20g	2 kg	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Picar e higienizar os legumes, refogar a cebola e os demais legumes com metade do sal. Reservar.</li> <li>2. Bater no liquidificador os ovos, o óleo, a água e metade do sal, até formar espuma.</li> <li>3. Despejar a mistura em um recipiente com a farinha de trigo e misturar até formar uma massa homogênea.</li> <li>4. Adicionar o fermento.</li> <li>5. Untar uma assadeira e despejar metade da massa, adicionar o recheio de legumes e, o restante da massa.</li> <li>6. Levar ao forno no pré-aquecido a 180°C por 30 minutos ou até dourar.</li> </ol>
Ovo	15g	1,5 kg (27 unidades)	
Água	15ml	1,5 L	
Cenoura	10g	1 kg	
Tomate	10g	1 kg	
Abobrinha	8g	800 g	
Cebolinha	5g	500 g	
Cebola	5g	500 g	
Óleo	3ml	300 ml	
Fermento químico	2g	200g	
Sal	1g	100g	

<b>Porcionamento</b>	<b>80g</b>	<b>1 fatia pequena</b>
----------------------	------------	------------------------

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.

### Farofa de ovo

Média Per capita			Modo de preparo
Ingredientes	1 aluno	100 alunos	
Farofa de mandioca	60g	6kg	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 farinha.
Manteiga	15g	1kg	
Cebola	40g	4kg	
Ovos	60g	6kg	
Sal	0,2g	2kg	

<b>Porcionamento</b>	<b>70g</b>	<b>1 colher de servir</b>
----------------------	------------	---------------------------

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	-	-	-

### Ovo mexido

Média Per capita			Modo de preparo
Ingredientes	1 aluno	100 alunos	
Ovo	66g (1un)	6,6kg	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.
Sal	1g	100g	
Óleo	1ml	100ml	

<b>Porcionamento</b>	<b>64g</b>	<b>2 colheres de sopa</b>
----------------------	------------	---------------------------

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)

### Farofa de legumes

Média Per capita			Modo de preparo
Ingredientes	1 aluno	100 alunos	
Farinha de milho flocada	40g	4kg	1. Higienizar os legumes e cortar 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

<b>Porcionamento</b>	<b>100g</b>	<b>1 colher de servir</b>
----------------------	-------------	---------------------------

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)

### Carne suína

Média Per capita			Modo de preparo
<b>Ingredientes</b>	<b>1 aluno</b>	<b>100unos</b>	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	

<b>Porcionamento</b>	<b>61g</b>	<b>3 colheres de sopa</b>
----------------------	------------	---------------------------

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)

### SALADAS:

#### Salada de alface

Média Per capita			Modo de preparo
<b>Ingredientes</b>	<b>1 aluno</b>	<b>100unos</b>	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	

<b>Porcionamento</b>	<b>28g</b>	<b>2 colher de sopa ou 4 folhas médias</b>
----------------------	------------	--

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)

#### Salada de alface e tomate

Média Per capita			Modo de preparo
<b>Ingredientes</b>	<b>1 aluno</b>	<b>100unos</b>	

Alface	40g	4kg	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.
Tomate	20g	2kg	
Vinagre	1ml	100ml	
Sal	0,5ml	50ml	
Óleo	0,2g	20ml	

<b>Porcionamento</b>	<b>44g</b>	<b>4 folhas de alface e 2 fatias de tomate</b>
----------------------	------------	--

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)

### Salada de almeirão

Média Per capita			Modo de preparo
<b>Ingredientes</b>	<b>1 aluno</b>	<b>100unos</b>	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	

<b>Porcionamento</b>	<b>5g</b>	<b>1 folha</b>
----------------------	-----------	----------------

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)

### Salada de repolho

Média Per capita			Modo de preparo
Ingredientes	1 aluno	100alunos	
Repolho	40g	4kg	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, adicionar o sal, vinagre e óleo.
Vinagre	1ml	100ml	
Óleo	0,5ml	50ml	
Sal	0,2g	20g	

<b>Porcionamento</b>	<b>40g</b>	<b>2 colheres de sopa</b>
----------------------	------------	---------------------------

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).

### Salada de tomate

Média Per capita			Modo de preparo
Ingredientes	1 aluno	100unos	



138	2,66	4,95	20,95	0,46	8,82	3,66	0,09	106,8	0,12	-	-
-----	------	------	-------	------	------	------	------	-------	------	---	---

Fonte: TBCA - USP (2019)

**Biscoito Cream Cracker/ Cream Cracker Integral/ Cream Cracker com gergelim**

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

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).

**Biscoito de maisena**

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

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)
132,9	2,43	3,6	22,56	0,63	16,2	11,1	0,54	105,6	0,3	1,86	-

Fonte: TACO (2011).

### Biscoito de polvilho doce

Média Per capita			Porcionamento	Medida Caseira
Ingredientes	1 aluno	100 alunos		
Biscoito polvilho	30g	3kg	30g	3 biscoitos

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)
131,4	0,39	3,66	24,15	0,36	9	1,8	0,54	29,4	0,03	-	-

Fonte: TACO (2011).

### Biscoito Rosquinha de Chocolate

Média Per capita			Modo de preparo
Ingredientes	1 aluno	100 alunos	
Biscoito rosquinha de chocolate	30g	3kg	

<b>Porcionamento</b>	<b>30g</b>	<b>6 unidades</b>
----------------------	------------	-------------------

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)
143,4	1,5	5,1	21,9	-	-	-	-	-	-	-	-

Fonte: Tabela para Avaliação de Consumo Alimentar em Medidas Caseiras (2008)

### Cereal de Milho com leite

Média Per capita			Modo de preparo
Ingredientes	1 aluno	100 alunos	
Cereal de milho	30g	3kg	1. Preparar o leite conforme embalagem 2. Servir o cereal com o leite
Água	180ml	18L	
Leite em pó	20g	2kg	

Porcionamento leite	200ml	1 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)
205,50	7,26	5,5	32,34	1,23	223,7	19,3	0,98	260,5	2,94	5,19	45,4

Fonte: TACO (2011)/ IBGE (2009)

### Leite com achocolatado

Média Per capita			Modo de preparo
Ingredientes	1 aluno	100 alunos	
Água	140ml	14L	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.
Leite em pó	20g	2kg	

Achocolatado em pó	10g	1kg	
--------------------	-----	-----	--

<b>Porcionamento</b>	<b>180ml</b>	<b>1 caneca</b>
----------------------	--------------	-----------------

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).

### Frutas

Média Per capita			Modo de preparo
Ingredientes	1 aluno	100 alunos	
Frutas da época	85g	8,5kg	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.

<b>Porcionamento</b>	<b>85g</b>	<b>1 fruta grande ou 2 pequenas</b>
----------------------	------------	-------------------------------------

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.

### Leite em pó

Média Per capita			Modo de preparo
<b>Ingredientes</b>	<b>1 aluno</b>	<b>100unos</b>	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)

### Bolo de banana

Média Per capita			Modo de preparo
<b>Ingredientes</b>	<b>1 aluno</b>	<b>100 alunos</b>	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;
Banana	40g	4kg	
Farinha de trigo	20g	2kg	
Leite em pó	20g	2kg	
Água	20ml	2L	
Açúcar	10g	1kg	



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)

### Bolo de chocolate

Média Per capita			Modo de preparo
Ingredientes	1 aluno	100 alunos	
Chocolate em pó	40g	4 kg	1. Bater no liquidificador os ingredientes líquidos, adicionar em um recipiente com a farinha. 2. Misturar até formar uma massa homogênea, adicionar o fermento. 3. Assar em forno pré-aquecido por 40 minutos ou até dourar.
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	

<b>Porcionamento</b>	<b>90g</b>	<b>1 fatia grande</b>
----------------------	------------	-----------------------

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)

### 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)

### Pão com manteiga

Média Per capita			Modo de preparo
Ingredientes	1 aluno	100unos	1.Pegue a fatia de pão e passe a manteiga
Pão de forma, tipo caseiro	30g	3kg	
Manteiga	15g	1,5kg	

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)
297,69	3,65	13,17	13,23	0,74	48,06	7,42	1,71	93,46	0,38	-	138,6

Fonte: Taco (2011)

### 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	

<b>Porcionamento</b>	<b>200ml</b>	<b>1 caneca</b>
----------------------	--------------	-----------------

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 do produto.

### Chá mate

Média Per capita			Modo de preparo
Ingredientes	1 aluno	100 alunos	3. Ferver a água e em seguida adicionar o chá. 4. 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	

<b>Porcionamento</b>	<b>200ml</b>	<b>1 caneca</b>
----------------------	--------------	-----------------

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)

### Suco de Uva Integral

Média Per capita			Modo de preparo
Ingredientes	1 aluno	100 alunos	
	Suco de Uva	100ml	

Porcionamento	100ml	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)
58	-	-	14,7	0,2	9	7	0,1	10	0,1	21	-

Fonte: TACO, 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* - 5ª 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](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>