



SUGESTÕES DE CARDÁPIOS – 4ª REMESSA 2022





Sugestão de Cardápio Pauta 01¹ – Escolas em tempo parcial

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SEMANA 1	Achocolatado, Biscoito amanteigado de Coco e Fruta	Quibe assado, Arroz, Feijão e Salada	Sopa de Legumes com Carne Bovina em Iscas e Macarrão	Steak Bovino Assado com Macarrão e Fruta	Lagarto fatiado ao molho, Macarrão e Salada
SEMANA 2	Composto de Morango, Pão com Manteiga e Fruta	Macarrão com Molho Branco, Farofa de Ovo com Legumes	Linguiça Mista assada, Arroz e Salada	Filé mignon Suíno, Arroz, Feijão e Salada	Empanado de Peixe, Macarrão, Salada e Fruta
SEMANA 3	Leite, Biscoito Maisena e Fruta	Sopa de Legumes com Carne Bovina em Cubos e Macarrão	Empanado de Frango, Macarrão com Molho vermelho, e Salada	Linguiça de frango assada, Arroz e Fruta	Lombo Suíno Fatiado, Macarrão e Salada
SEMANA 4	Composto Café com Leite, Biscoito Cream Cracker com Gergelim e Fruta	Lagarto fatiado com molho, Macarrão com legumes e Salada	Filé Mignon Suíno Fatiado, Canjiquinha e Salada	Ensopado de Legumes com Carne bovina em iscas	Filé de Frango, Arroz, Feijão e Salada
SEMANA 5	Achocolatado, Biscoito Rosquinha de Chocolate e Fruta	Linguiça Mista assada, Arroz Colorido e Salada	Sopa de feijão com Legumes	Quibe assado, Arroz e Salada	Lagarto fatiado ao molho, Macarrão e Fruta
SEMANA 6	Composto de Morango, Biscoito Maisena e Fruta	Sopa de Legumes com Carne Suína em Cubos	Empanado de Peixe, Macarrão com Molho branco e Fruta	Carne de frango, Arroz e Salada	Farofa de ovo com legumes, Quibe assado e Salada
SEMANA 7	Leite, Biscoito Rosquinha de Chocolate e Fruta	Torta Salgada de Legumes	Steak Bovino Assado, Farofa com legumes, e Fruta	Ovo mexido com legumes, Arroz e Fruta	Linguiça Mista assada, Arroz, Feijão e Salada
SEMANA 8	Composto Café com Leite, Pão com Manteiga e Fruta	Lagarto fatiado, Virado de Feijão e salada	Carne Bovina em Cubos ao molho, Macarrão e Salada	Sopa de Legumes com Carne de frango e Macarrão	Linguiça de frango assada, Arroz, Salada e Fruta
SEMANA 9	Achocolatado, Biscoito amanteigado de Coco e Fruta	Empanado de Frango, Canjiquinha e Salada	Sopa de Legumes com Carne suína em cubos e Macarrão	Carne Bovina em Cubos ao molho, Macarrão e Salada	Lagarto fatiado, Canjiquinha e Salada

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

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





Pauta 01

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

Sugestão de Cardápio

	Cardápio	Frequência	Valor Calórico
1	Achocolatado, Biscoito amanteigado de Coco e Fruta	2	357,4
2	Achocolatado, Biscoito Rosquinha de Chocolate e Fruta	1	282,8
3	Carne Bovina em Cubos ao molho, Macarrão e Salada	1	248,78
4	Carne de Panela, Arroz e Salada	1	333,8
5	Composto Café com Leite, Biscoito Cream Cracker com Gergelim e Fruta	1	289,51
6	Composto Café com Leite, Pão com Manteiga e Fruta	1	457,69
7	Composto de Morango, Biscoito Maisena e Fruta	1	292,9
8	Composto de Morango, Pão com Manteiga e Fruta	1	457,69
9	Empanado de Frango, Canjiquinha e Salada	1	564,86
10	Empanado de Frango, Macarrão com Molho vermelho e Salada	1	388,1
11	Empanado de Peixe, Macarrão com Molho branco e Fruta	1	515,19
12	Empanado de Peixe, Macarrão, Salada e Fruta	1	427,3
13	Ensopado de Legumes com Carne bovina em iscas	1	222,25
14	Filé de Frango, Arroz, Feijão e Salada	1	360,17
15	Filé Mignon Suíno Fatiado, Canjiquinha e Salada	1	326,81
16	Filé Mignon Suíno, Fatiado Arroz e Feijão	1	391,62
17	Lagarto fatiado ao molho, Macarrão com legumes e Salada	2	307,7
18	Lagarto fatiado ao molho, Macarrão e Fruta	1	397,7
19	Lagarto fatiado ao molho, Macarrão e Salada	1	232,78
20	Lagarto fatiado, Canjiquinha e Salada	1	300,4
21	Lagarto Fatiado, Virado de Feijão e salada	1	295,88
22	Leite, Biscoito Maisena e Fruta	1	308,9
23	Leite, Biscoito Rosquinha de Chocolate e Fruta	1	319,4
24	Linguiça de frango assada, Arroz e Fruta	1	327,84
25	Linguiça de frango assada, Arroz, Salada e Fruta	1	412,1
26	Linguiça Mista assada, Arroz Colorido e Salada	1	356, 12
27	Linguiça Mista assada, Arroz e Salada	1	327,94
28	Linguiça Mista assada, Arroz, Feijão e Salada	1	389,61
29	Lombo Suíno Fatiado, Macarrão e Salada	1	348,11
30	Macarrão com Molho Branco, Farofa de Ovo com Legumes	1	413,36





31	Ovo mexido com legumes, Arroz e Fruta	1	376,62
32	Quibe assado, Arroz e Salada	1	361, <i>4</i>
33	Quibe assado, Arroz, Feijão e Salada	1	425,87
34	Quibe assado, Farofa de ovo com legumes e Salada	1	409,5
35	Sopa de feijão com legumes	1	180,65
36	Sopa de Legumes com Carne Bovina em Cubos e Macarrão	1	308,4
37	Sopa de Legumes com Carne Bovina em Iscas e Macarrão	1	308,4
38	Sopa de legumes com carne de frango e macarrão	1	187,25
39	Sopa de legumes com carne suína e macarrão	1	303,81
40	Sopa de Legumes com Carne Suína em Cubos	1	308,4
41	Steak Bovino Assado, Farofa com legumes e Fruta	1	430,21
42	Steak Bovino Assado, Macarrão e Fruta	1	426,3
43	Torta Salgada de Legumes	1	131,31
	Total de servimentos	45	

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

Obs 2: Considerando os itens adoçante dietético líquido, biscoito cream cracker sem glúten, biscoito integral de castanha sem glúten, biscoito maria integral chocolate sem lactose, flocos de arroz, leite em pó sem lactose e macarrão de arroz, que são enviados para alunos com necessidades alimentares especiais, encaminhados na 3ª remessa, é possível realizar substituições nos cardápios utilizando esses itens.

Curitiba, julho de 2022.

Andréa Bruginski Nutricionista R.T CRN 8/444





33Sugestão de Cardápio Pauta 02¹ – Escolas de tempo parcial

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SEMANA 1	Steak bovino assado, arroz e salada	Pão com manteiga, achocolatado e fruta	Carne bovina em iscas ao molho, Macarrão e salada	Biscoito amanteigado de coco e fruta	Sopa de feijão e legumes refogados
SEMANA 2	Linguiça de frango assada, Macarrão e salada	Biscoito de maisena e fruta	Farofa de ovo com legumes e salada	Biscoito cream cracker leite com achocolatado	Steak bovino assado, Macarrão à manteiga e fruta
SEMANA 3	Filé Mignon suíno, Macarrão à manteiga e salada	Biscoito cream cracker e fruta	Virado de feijão com legumes refogados	Bolo de chocolate e fruta	Carne de frango em cubos, Macarrão e salada
SEMANA 4	Empanado de ave, Arroz e legumes cozidos	Biscoito amanteigado de coco e fruta	Sopa de feijão com filé mignon suíno	Biscoito cream cracker e fruta	Linguiça de frango com molho de tomate e legumes à manteiga
SEMANA 5	Sopa de feijão com pernil suíno em cubos e legumes	Biscoito de maisena, achocolatado e fruta	Carne de frango em cubos ao molho, Macarrão e salada	Biscoito cream cracker e fruta	Virado de feijão com legumes refogados e salada
SEMANA 6	Ovo com legumes refogados e fruta	Bolo de laranja e fruta	Carne bovina em iscas ao molho, Macarrão e salada	Pão com manteiga e composto de morango	Sopa de feijão com filézinho sassami de frango e legumes refogados
SEMANA 7	Lagarto fatiado ao molho, Macarrão e salada	Biscoito cream cracker e fruta	Sopa de feijão com linguiça fatiada e legumes	Bolo de chocolate e fruta	Empanado de peixe, Arroz com ervilha e salada
SEMANA 8	Sopa de feijão com carne bovina em cubos e salada	Pão com manteiga e composto de morango	Quibe assado, Macarrão com molho de tomate e fruta	Biscoito cream cracker e fruta	Lagarto fatiado, Macarrão alho e óleo e salada
SEMANA 9	Torta salgada com legumes e fruta	Bolo de chocolate e fruta	Lombo suíno fatiado ao molho, Macarrão e salada	Biscoito de maisena com achocolatado	Sopa de feijão com carne suína em cubos e salada

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

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





Pauta 02

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

Sugestão de Cardápio

	Cardápio	Frequência	Valor Calórico
1	Biscoito amanteigado de coco e fruta	2	218,00
2	Biscoito cream cracker com achocolatado	1	268,91
3	Biscoito cream cracker e fruta	5	209,51
4	Biscoito de maisena com achocolatado	1	272,3
5	Biscoito de maisena e fruta	1	212,9
6	Biscoito de maisena, achocolatado e fruta	1	282,83
7	Bolo de chocolate e fruta	3	490,00
8	Bolo de laranja e fruta	1	295,73
9	Carne bovina em iscas ao molho, Macarrão e salada	2	354,07
10	Carne bovina em iscas, Macarrão à manteiga e salada	1	456,60
11	Carne de frango em cubos ao molho, Macarrão e salada	1	319,7
12	Carne de frango em cubos, Macarrão e salada	1	312,7
13	Empanado de ave, Arroz e legumes cozidos	1	404,95
14	Empanado de peixe, Arroz com ervilha e salada	1	352,84
15	Farofa de legumes com ovo e salada	1	218,92
16	Lagarto fatiado ao molho, Macarrão e salada	1	324,7
17	Lagarto fatiado, Macarrão alho e óleo e salada	1	317,7
18	Linguiça de frango assada, Macarrão e salada	1	311,9
19	Linguiça de frango com molho de tomate, legumes à manteiga	1	178,69
20	Lombo suíno fatiado ao molho, Macarrão e salada	1	351,11
21	Ovo com legumes refogados e fruta	1	239,14
22	Pão com manteiga e composto de morango	2	377,96
23	Pão com manteiga, leite com achocolatado e fruta	1	436,73
24	Quibe assado, Macarrão com molho de tomate e fruta	1	452,3
25	Sopa de feijão com carne bovina em cubos e salada	1	301,2
26	Sopa de feijão com carne suína em cubos e salada	1	297,61
27	Sopa de feijão com filezinho sassami de frango e legumes refogados	1	312,05
28	Sopa de feijão com linguiça fatiada e legumes	1	349,1
29	Sopa de feijão e filé mignon suíno	1	287,61





30	Sopa de feijão e legumes refogados	1	180,65
31	Sopa de feijão, pernil suíno em cubos e legumes	1	353,46
32	Steak bovino assado, Arroz e salada	1	333,02
33	Steak bovino assado, Macarrão à manteiga e fruta	1	530,18
34	Torta salgada com legumes e fruta	1	141,31
35	Virado de feijão com legumes refogados	1	205,69
36	Virado de feijão com legumes refogados e salada	1	215,69
	Total de servimentos	<i>4</i> 5	

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 3ª remessa, é possível realizar substituições nos cardápios utilizando esses itens.

Curitiba, julho de 2022.

Andréa Bruginski Nutricionista R.T CRN 8/444





30Sugestão de Cardápio Pauta 03¹ – Escolas de tempo integral

SEMANA	REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	Lanche da manhã	Biscoito maisena com achocolatado	Fruta	Cereal com leite	Fruta	Biscoito cream cracker com gergelim
SEMANA 1	Almoço	Linguiça de frango assada, Arroz, feijão e salada	Empanado de ave, Macarrão com molho branco e legumes salteados	Lagarto fatiado, Arroz, feijão e Farofa de ovo com legumes	Ensopado de carne bovina com legumes e salada	Filé de frango, Macarrão a manteiga e legumes salteados
	Lanche da tarde	Fruta	Torta de legumes	Fruta	Biscoito amanteigado coco	Fruta
	Lanche da manhã	Fruta	Pão com manteiga	Fruta	Biscoito amanteigado coco e leite	Fruta
SEMANA 2	Almoço	Filézinho de frango, Arroz, Tutu de feijão e legumes cozidos	Empanado de peixe, Arroz, feijão e salada	Quibe assado, Macarrão com molho de tomate e salada	Ovo mexido, Arroz, Virado de feijão e salada	Pernil suíno ao molho, Arroz, feijão e salada
	Lanche da tarde	Bolo de banana	Fruta	Biscoito cream cracker com gergelim	Fruta	Torta de legumes
	Lanche da manhã	Biscoito cream cracker com gergelim e composto lácteo morango	Fruta	Cereal com leite	Fruta	Bolo de laranja
SEMANA 3	Almoço	Linguiça mista ao molho, Arroz, feijão e salada	Lagarto fatiado, Arroz, feijão e Farofa de ovo com legumes	Quibe assado, Macarrão com molho de tomate e salada	Filezinho de frango, Arroz, Tutu de feijão e legumes cozidos	Filé de frango, Macarrão a manteiga e legumes salteados
	Lanche da tarde	Fruta	Biscoito amanteigado coco	Fruta	Bolo de banana	Fruta
	Lanche da manhã	Fruta	Bolo de laranja	Fruta	Biscoito maisena com achocolatado	Fruta
SEMANA 4	Almoço	Linguiça de frango assada, Arroz, feijão e salada	Empanado de peixe, Arroz, feijão e salada	Pernil suíno ao molho, Arroz, feijão e salada	Ovo mexido, Arroz, Virado de feijão e salada	Quibe assado, Macarrão com molho de tomate e salada
	Lanche da tarde	Torta de legumes	Fruta	Biscoito cream cracker com gergelim	Fruta	Bolo de banana
SEMANA 5	Lanche da manhã	Fruta	Biscoito amanteigado coco e leite	Fruta	Cereal com leite	Fruta





						COVERNO DO ESTADO
	Almoço	Filezinho de frango, Arroz, Tutu de feijão e legumes cozidos	Lagarto fatiado, Arroz, feijão e Farofa de ovo com legumes	Empanado de ave, Macarrão com molho branco e legumes salteados	Linguiça mista ao molho, Arroz, feijão e salada	Filé de frango, Macarrão a manteiga e legumes salteados
	Lanche da tarde	Bolo de laranja	Fruta	Torta de legumes	Fruta	Biscoito amanteigado coco
	Lanche da manhã	Bolo de laranja	Fruta	Cereal com leite	Fruta	Biscoito maisena com achocolatado
SEMANA 6	Almoço	Linguiça de frango assada, Arroz, feijão e salada	Empanado de peixe, Arroz, feijão e salada	Quibe assado, Macarrão com molho de tomate e salada	Ovo mexido, Arroz, Virado de feijão e salada	Pernil suíno ao molho, Arroz, feijão e salada
	Lanche da tarde	Fruta	Biscoito maisena com achocolatado	Fruta	Bolo de banana	Fruta
	Lanche da manhã	Fruta	Pão com manteiga	Fruta	Bolo de laranja	Fruta
SEMANA 7	Almoço	Empanado de ave, Macarrão com molho branco e legumes salteados	Ovo mexido, Arroz, Virado de feijão e salada	Linguiça mista ao molho, Arroz, feijão e salada	Filezinho de frango, arroz, Tutu de feijão e legumes cozidos	Filé de frango, Macarrão à manteiga e legumes salteados
	Lanche da tarde	Bolo de laranja	Fruta	Torta de legumes	Fruta	Bolo de banana
	Lanche da manhã	Biscoito amanteigado coco e leite	Fruta	Cereal com leite	Fruta	Bolo de laranja
SEMANA 8	Almoço	Linguiça de frango assada, Arroz, feijão e salada	Empanado de peixe, Arroz, feijão e salada	Lagarto fatiado, Arroz, feijão e Farofa de ovo com legumes	Pernil suíno ao molho, Arroz, feijão e salada	Ensopado de carne bovina com legumes e salada
	Lanche da tarde	Fruta	Torta de legumes	Fruta	Bolo de banana	Fruta
	Lanche da manhã	Fruta	Pão com manteiga	Fruta	Biscoito cream cracker com gergelim e composto lácteo morango	Fruta
SEMANA 9	Almoço	Filezinho de frango, arroz, Tutu de feijão e legumes cozidos	Lagarto fatiado, Arroz, feijão e Farofa de ovo com legumes	Empanado de ave, Macarrão com molho branco e legumes salteados	Linguiça mista ao molho, Arroz, feijão e salada	Filé de frango, Macarrão à manteiga e legumes salteados
	Lanche da tarde	Fruta	Biscoito amanteigado coco e leite	Fruta	Cereal com leite	Fruta

¹ Destinada aos estabelecimentos com turmas em tempo 100% integral, 1 refeição e 2 lanches por dia. **Obs.:** Os dias de servimento dos cardápios podem ser adaptados conforme preferência da escola e gêneros alimentícios disponíveis.





Pauta 03

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

Sugestão de Cardápio

Sugestao de Cardapio				
	Cardápio Refeições	Frequência	Valor Calórico	
1	Empanado de ave, Macarrão com molho branco e legumes salteados	3	496,18	
2	Empanado de peixe, Arroz, feijão e salada	3	413,81	
3	Ensopado de carne bovina com legumes e salada	3	232,25	
4	Filé de frango, Macarrão à manteiga e legumes salteados	5	473,53	
5	Filézinho de frango, Arroz,Tutu de feijão e legumes cozidos	5	562,19	
6	Lagarto fatiado, Arroz, feijão e Farofa de ovo com legumes	4	528,02	
7	Linguiça de frango assada, Arroz, feijão e salada	4	399,61	
8	Linguiça mista ao molho, Arroz, feijão e salada	5	399,61	
9	Ovo mexido, Arroz, Virado de feijão e salada	5	410,44	
10	Pernil suíno ao molho, Arroz, feijão e salada	4	401,62	
11	Quibe assado, Macarrão com molho de tomate e salada	5	337,69	
	Cardápio Lanches		l	
12	Pão com manteiga	3	297,69	
13	Cereal com leite	5	205,5	
14	Biscoito amanteigado coco e leite	4	234	
15	Biscoito amanteigado coco	3	138	
16	Biscoito maisena e achocolatado	5	272,3	
17	Biscoito cream cracker com gergelim	3	129,51	
18	Biscoito cream cracker com gergelim e composto lácteo morango	2	209,51	
19	Bolo de laranja	8	215,73	
20	Bolo de banana	7	213,06	
21	Torta de legumes	6	131,31	
22	Fruta	45	80	
	Total de servimentos	135		

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 3ª remessa, é possível realizar substituições nos cardápios utilizando esses itens.





Sugestão de Cardápio Pauta 04¹ – Escolas de tempo parcial

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SEMANA 1	Biscoito maisena com achocolatado	Biscoito amanteigado coco e leite	Biscoito cream cracker	Biscoito amanteigado coco e fruta	Biscoito cream cracker
SEMANA 2	Biscoito amanteigado coco e fruta	Biscoito cream cracker	Biscoito amanteigado coco e fruta	Biscoito cream cracker	Cereal com leite
SEMANA 3	Biscoito cream cracker	Biscoito amanteigado coco e leite	Cereal com leite	Biscoito amanteigado coco e fruta	Biscoito maisena e leite
SEMANA 4	Biscoito cream cracker	Biscoito maisena e leite	Biscoito cream cracker com gergelim e composto lácteo morango	Cereal com leite	Biscoito amanteigado coco e fruta
SEMANA 5	Biscoito cream cracker com gergelim e composto lácteo morango	Cereal com leite	Biscoito amanteigado coco e fruta	Biscoito cream cracker com gergelim e composto lácteo morango	Cereal com leite
SEMANA 6	Cereal com leite	Biscoito amanteigado coco e fruta	Biscoito maisena e leite	Cereal com leite	Biscoito maisena e leite
SEMANA 7	Biscoito cream cracker com gergelim e achocolatado	Biscoito cream cracker	Biscoito amanteigado coco e leite	Cereal com leite	Biscoito amanteigado coco e leite
SEMANA 8	Biscoito maisena e leite	Cereal com leite	Biscoito cream cracker	Biscoito amanteigado coco e fruta	Biscoito cream cracker com gergelim e achocolatado
SEMANA 9	Biscoito cream cracker	Biscoito amanteigado coco e fruta	Biscoito cream cracker com gergelim e composto lácteo morango	Cereal com leite	Biscoito maisena e achocolatado

¹ destinada aos estabelecimentos sem estrutura de cozinha.

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

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





Pauta 04

Destinada aos estabelecimentos sem estrutura de cozinha.

Sugestão de Cardápio

	Cardápio	Frequência	Valor Calórico
1	Cereal com leite	9	205,5
2	Biscoito maisena e achocolatado	2	272,3
3	Biscoito cream cracker com gergelim e composto lácteo morango	4	209,51
4	Biscoito amanteigado coco e leite	6	234
5	Biscoito cream cracker com gergelim e achocolatado	1	268,91
6	Biscoito amanteigado coco e fruta	9	218
7	Biscoito maisena e leite	6	228,9
8	Biscoito cream cracker	8	129,51
	Total de servimentos	45	

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

Obs 2: Considerando os itens adoçante dietético líquido, biscoito cream cracker sem glúten, biscoito integral de castanha sem glúten, biscoito maria integral chocolate sem lactose, flocos de arroz, leite em pó sem lactose e macarrão de arroz, que são enviados para alunos com necessidades alimentares especiais, encaminhados na 3ª remessa, é possível realizar substituições nos cardápios utilizando esses itens.

Curitiba, julho de 2022.

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





Sugestão de Cardápio Pauta 05¹ – Escolas de tempo parcial

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SEMANA 1	Lagarto fatiado, Farofa de ovo com legumes e fruta	Empanado de peixe, Arroz, salada e fruta	Biscoito amanteigado coco, leite e fruta	Quibe assado, Macarrão com molho de tomate e salada	Linguiça de frango ao molho, Arroz e salada
SEMANA 2	Macarrão à manteiga legumes salteados e fruta	Linguiça mista assada, Arroz e salada	Biscoito maisena, achocolatado e fruta	Pernil suíno ao molho, Arroz, e salada	Ensopado de carne bovina com legumes, salada e fruta
SEMANA 3	Lagarto fatiado, Farofa de ovo com legumes e fruta	Empanado de ave, Macarrão com molho branco e legumes salteados	Biscoito cream cracker com gergelim, composto lácteo morango e fruta	Filezinho de frango, Tutu de feijão e legumes cozidos	Linguiça de frango ao molho, Arroz e salada
SEMANA 4	Macarrão à manteiga legumes salteados e fruta	Linguiça mista assada, Arroz e salada	Biscoito maisena, achocolatado e fruta	Pernil suíno ao molho, Arroz, e salada	Ensopado de carne bovina com legumes, salada e fruta
SEMANA 5	Lagarto fatiado, Farofa de ovo com legumes e fruta	Ensopado de legumes com carne de frango e fruta	Biscoito amanteigado coco, leite e fruta	Quibe assado, Macarrão com molho de tomate e salada	Steak bovino assado, Arroz e salada
SEMANA 6	Lombo suíno, macarrão e legumes salteados	Linguiça mista assada, Arroz e salada	Pão com manteiga e fruta	Filé mignon suíno, Arroz e legumes refogados	Macarrão à manteiga legumes salteados e fruta
SEMANA 7	Filezinho de frango, Tutu de feijão e legumes cozidos	Lombo suíno, macarrão e legumes salteados	Biscoito cream cracker com gergelim, composto lácteo morango e fruta	Macarrão à manteiga legumes salteados e fruta	Filé mignon suíno, Arroz e legumes refogados
SEMANA 8	Pernil suíno ao molho, Arroz e salada	Linguiça de frango assada, Arroz e salada	Biscoito maisena, leite e fruta	Quibe assado, Macarrão com molho de tomate e salada	Steak bovino suíno, Arroz e salada
SEMANA 9	Lagarto fatiado, Farofa de ovo com legumes e fruta	Ensopado de legumes com carne de frango e fruta	Biscoito amanteigado coco, leite e fruta	Filé mignon suíno, Arroz e legumes refogados	Filezinho de frango, Tutu de feijão e legumes cozidos

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

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





Pauta 05

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

Sugestão de Cardápio

	Cardápio	Frequência	Valor Calórico
1	Empanado de ave, Macarrão com molho branco e legumes salteados	1	496,18
2	Empanado de peixe, Arroz, salada e fruta	1	418,04
3	Ensopado de carne bovina com legumes e salada	2	232,25
4	Ensopado de legumes com carne de frango e fruta	2	302,25
5	Filé mignon suíno, Arroz e legumes refogados	3	371,7
6	Filezinho de frango, Tutu de feijão e legumes cozidos	3	409,15
7	Lagarto fatiado, Farofa de ovo com legumes e fruta	4	379,21
8	Linguiça de frango ao molho, Arroz e salada	2	323,84
9	Linguiça de frango assada, Arroz e salada	1	323,84
10	Linguiça mista assada, Arroz e salada	3	323,84
11	Lombo suíno, macarrão e legumes salteados	2	374,4
12	Macarrão à manteiga legumes salteados	4	400,49
13	Pernil suíno ao molho, Arroz e salada	3	325,85
14	Quibe assado, Macarrão com molho de tomate e salada	3	337,69
15	Steak bovino assado, Arroz e salada	2	337,08
	Cardápio Lanches		
16	Biscoito amanteigado coco, leite e fruta	3	314
17	Biscoito cream cracker com gergelim, composto lácteo morango e fruta	2	289,51
18	Biscoito maisena, achocolatado e fruta	2	352,3
19	Biscoito maisena, leite e fruta	1	308,9
20	Pão com manteiga e fruta	1	377,69
	Total de servimentos	45	

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

Obs 2: Considerando os itens adoçante dietético líquido, biscoito cream cracker sem glúten, biscoito integral de castanha sem glúten, biscoito maria integral chocolate sem lactose, flocos de arroz, leite em pó sem lactose e macarrão de arroz, que são enviados para alunos com necessidades alimentares especiais, encaminhados na 3ª remessa, é possível realizar substituições nos cardápios utilizando esses itens.

Curitiba, julho de 2022.

Andréa Bruginski -

Nutricionista R.T - CRN 8/444





Sugestão de Cardápio Pauta 06¹ – Escolas de tempo parcial

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SEMANA 1	Biscoito cream cracker com gergelim e fruta	Empanado de peixe, Arroz e salada	Biscoito cream cracker com gergelim e fruta	Quibe assado, Macarrão com molho de tomate e salada	Lagarto fatiado e Farofa de ovo com legumes
SEMANA 2	Biscoito cream cracker com gergelim, composto lácteo morango e fruta	Linguiça mista ao molho, Arroz e salada	Pão com manteiga e fruta	Ensopado de carne bovina com legumes e salada	Macarrão à manteiga e legumes salteados
SEMANA 3	Pão com manteiga e fruta	Filezinho de frango, Tutu de feijão e legumes cozidos	Biscoito cream cracker com gergelim e fruta	Empanado de ave, Macarrão com molho branco e legumes salteados	Pernil suíno ao molho, Arroz e salada
SEMANA 4	Bolo de banana e fruta	Lagarto fatiado e Farofa de ovo com legumes	Torta de legumes e fruta	Linguiça de frango assada, Arroz e salada	Macarrão à manteiga legumes salteados
SEMANA 5	Biscoito maisena com achocolatado e fruta	Linguiça mista ao molho, Arroz e salada	Bolo de banana e fruta	Quibe assado, Macarrão com molho de tomate e salada	Ensopado de carne bovina com legumes e salada
SEMANA 6	Torta de legumes e fruta	Filezinho de frango, Tutu de feijão e legumes cozidos	Pão com manteiga e fruta	Linguiça de frango assada, Arroz e salada	Lombo suíno, macarrão e legumes salteados
SEMANA 7	Biscoito amanteigado coco, leite e fruta	Lagarto fatiado e Farofa de ovo com legumes	Biscoito amanteigado coco, leite e fruta	Ensopado de legumes com carne de frango	Macarrão à manteiga legumes salteados
SEMANA 8	Torta de legumes e fruta	Filezinho de frango, Tutu de feijão e legumes cozidos	Biscoito maisena com achocolatado e fruta	Pernil suíno ao molho, Arroz e salada	Ensopado de carne bovina com legumes
SEMANA 9	Biscoito cream cracker com gergelim e fruta	Linguiça mista ao molho, Arroz e salada	Biscoito cream cracker com gergelim, composto lácteo morango e fruta	Ensopado de legumes com carne de frango	Lagarto fatiado e Farofa de ovo com legumes

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

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





Pauta 06

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

Sugestão de Cardápio

	Cardápio	Frequência	Valor Calórico
1	Empanado de ave, Macarrão com molho branco e legumes salteados	1	496,18
2	Empanado de peixe, Arroz e salada	1	338,04
3	Ensopado de carne bovina com legumes e salada	3	232,25
4	Filezinho de frango, Tutu de feijão e legumes cozidos	3	409,15
5	Lagarto fatiado e Farofa de ovo com legumes	4	299,21
6	Linguiça de frango assada, Arroz e salada	2	323,84
7	Linguiça mista ao molho, Arroz e salada	3	323,84
8	Lombo suíno, macarrão e legumes salteados	1	374,4
9	Macarrão à manteiga legumes salteados	3	320,49
10	Pernil suíno ao molho, Arroz e salada	2	325,85
11	Quibe assado, Macarrão com molho de tomate e salada	2	337,69
12	Sopa de legumes com carne de frango	2	187,25
	Cardápio lanches		
13	Biscoito cream cracker com gergelim e fruta	4	289,51
14	Biscoito cream cracker com gergelim, composto lácteo morango e fruta	2	289,51
15	Biscoito maisena com achocolatado e fruta	2	352,3
16	Biscoito amanteigado coco, leite e fruta	2	314
17	Torta de legumes e fruta	3	211,31
18	Pão com manteiga, e fruta	3	377,69
19	Bolo de banana e fruta	2	293,06
	Total de servimentos	45	

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

Obs 2: Considerando os itens adoçante dietético líquido, biscoito cream cracker sem glúten, biscoito integral de castanha sem glúten, biscoito maria integral chocolate sem lactose, flocos de arroz, leite em pó sem lactose e macarrão de arroz, que são enviados para alunos com necessidades alimentares especiais, encaminhados na 3ª remessa, é possível realizar substituições nos cardápios utilizando esses itens.

Curitiba, julho de 2022.

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





Sugestão de Cardápio Pauta 07¹ – Tempo Parcial

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SEMANA 1	Cereal com leite e fruta	Ovo mexido, Arroz, feijão e salada	Ensopado de legumes com carne de frango em cubos e fruta	Linguiça de frango ao molho, Macarrão e salada	Filezinho de frango, Arroz, feijão e salada
SEMANA 2	Pão com manteiga e achocolatado e fruta	Steak bovino assado, Macarrão e salada	Quibe assado, Arroz, feijão e legumes refogados	Ensopado de legumes com carne suína em cubos	Arroz, feijão, Farofa de ovo com legumes e fruta
SEMANA 3	Biscoito amanteigado de coco com composto lácteo e fruta	Filezinho de frango, Arroz, feijão e salada	Arroz, feijão, Torta de legumes e fruta	Ensopado de legumes com carne bovina em cubos	Steak bovino assado, Macarrão e salada
SEMANA 4	Biscoito cream cracker com gergelim com achocolatado e fruta	Arroz, feijão, Torta de legumes e fruta	Lagarto fatiado, Arroz, feijão e salada	Carne bovina em iscas, Macarrão e salada	Empanado de peixe, Arroz e legumes refogados
SEMANA 5	Biscoito maisena com leite e fruta	Lagarto fatiado, Arroz, feijão e salada	Lombo suíno, Arroz, Mandioca cozida e salada	Arroz, feijão, Farofa de ovo com legumes e fruta	Filezinho de frango, Arroz, feijão e salada
SEMANA 6	Biscoito amanteigado de coco com composto lácteo e fruta	Linguiça de frango ao molho, Macarrão e salada	Carne bovina em cubos, Arroz, feijão e legumes	Arroz, feijão, Torta de legumes e fruta	Lagarto fatiado, Arroz, feijão e salada
SEMANA 7	Pão com manteiga e achocolatado e fruta	Filezinho de frango, Arroz, feijão e legumes	Empanado de frango, Arroz e legumes refogados	Carne bovina em cubos, Arroz, feijão e legumes	Arroz, feijão, Torta de legumes e fruta
SEMANA 8	Biscoito cream cracker com gergelim com composto lácteo e fruta	Filé mignon suíno ao molho, Arroz, feijão, Polenta e salada	Arroz, feijão, Torta de legumes e fruta	Carne suína em cubos, Arroz, feijão e legumes	Linguiça mista assada, Macarrão e salada
SEMANA 9	Cereal com leite e fruta	Lagarto fatiado, Arroz, feijão e salada	Carne bovina em iscas, Macarrão e salada	Linguiça mista assada, Arroz e legumes refogados	Filezinho de frango, Arroz, feijão e fruta

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

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





Sugestão de Cardápio Pauta 07¹ – Tempo Integral

SEMANA	REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	Lanche da Manhã	Biscoito Cream cracker com gergelim	Fruta	Bolo de chocolate	Fruta	Cereal com leite
SEMANA 1	Almoço	Carne bovina em cubos, Arroz, feijão e legumes	Ovo mexido, Arroz, feijão e salada	Ensopado de legumes com carne de frango em cubos e fruta	Linguiça de frango ao molho, Macarrão e salada	Carne de frango em cubos, Arroz, feijão e salada
	Lanche da Tarde	Fruta	Biscoito amanteigado de coco	Fruta	Biscoito maisena com composto lácteo	Fruta
	Lanche da Manhã	Bolo de chocolate	Fruta	Biscoito Cream cracker com gergelim	Fruta	Biscoito maisena
SEMANA 2	Almoço	Filezinho de frango, Arroz, feijão e legumes	Steak bovino assado, Macarrão e salada	Quibe assado, Arroz, feijão e legumes refogados	Ensopado de legumes com carne suína em cubos	Arroz, feijão, Farofa de ovo com legumes e fruta
	Lanche da Tarde	Fruta	Cereal com leite	Fruta	Biscoito amanteigado de coco	Fruta
	Lanche da Manhã	Fruta	Biscoito Cream cracker com gergelim	Fruta	Biscoito amanteigado de coco	Fruta
SEMANA 3	Almoço	Filé mignon suíno, Arroz, feijão e salada	Carne de frango em cubos, Arroz, feijão e salada	Arroz, feijão, Torta de legumes e fruta	Ensopado de legumes com carne bovina em cubos	Steak bovino assado, Macarrão e salada
	Lanche da Tarde	Biscoito amanteigado de coco	Fruta	Biscoito maisena	Fruta	Pão com manteiga
	Lanche da Manhã	Fruta	Bolo de chocolate	Fruta	Cereal com leite	Fruta
SEMANA 4	Almoço	Empanado de frango, Arroz, feijão e salada	Arroz, feijão, Torta de legumes e fruta	Lagarto fatiado, Arroz, feijão e salada	Carne bovina em iscas, Macarrão e salada	Empanado de peixe, Arroz e legumes refogados
	Lanche da Tarde	Biscoito Cream cracker com gergelim	Fruta	Biscoito maisena com achocolatado	Fruta	Biscoito Cream cracker com gergelim
SEMANA 5	Lanche da Manhã	Biscoito amanteigado de coco	Fruta	Bolo de chocolate	Fruta	Biscoito Cream cracker com gergelim
52	Almoço	Steak bovino assado, Arroz com ervilha e salada	Lagarto fatiado, Arroz, feijão e salada	Lombo suíno, Arroz, Mandioca cozida e salada	Arroz, feijão, Farofa de ovo com legumes e fruta	Filezinho de frango, Arroz, feijão e salada





	Lanche da Tarde	Fruta	Cereal com leite	Fruta	Biscoito maisena	Fruta
	Lanche da Manhã	Fruta	Cereal com leite	Fruta	Cereal com leite	Fruta
SEMANA 6	Almoço	Lagarto fatiado, Arroz, feijão e salada	Linguiça de frango ao molho, Macarrão e salada	Carne bovina em cubos, Arroz, feijão e legumes	Arroz, feijão, Torta de legumes e fruta	Lagarto fatiado, Arroz, feijão e salada
	Lanche da Tarde	Biscoito Cream cracker com gergelim	Fruta	Biscoito maisena	Fruta	Biscoito amanteigado de coco
	Lanche da Manhã	Biscoito amanteigado de coco	Fruta	Biscoito Cream cracker com gergelim com composto lácteo	Fruta	Bolo de chocolate
SEMANA 7	Almoço	Macarrão com steak bovino e salada	Filezinho de frango, Arroz, feijão e legumes	Empanado de frango, Arroz e legumes refogados	Carne bovina em iscas, Arroz, feijão e legumes	Arroz, feijão, Torta de legumes e fruta
	Lanche da Tarde	Fruta	Biscoito maisena com achocolatado	Fruta	Biscoito amanteigado de coco	Fruta
	Lanche da Manhã	Fruta	Biscoito amanteigado de coco	Fruta	Biscoito Cream cracker com gergelim	Fruta
SEMANA 8	Almoço	Carne bovina em cubos, Arroz, feijão e legumes	Filé mignon suíno ao molho, Arroz, feijão, Polenta e salada	Arroz, feijão, Torta de legumes e fruta	Carne suína em cubos, Arroz, feijão e legumes	Linguiça mista assada, Macarrão e salada
	Lanche da Tarde	Biscoito Cream cracker com gergelim com composto lácteo	Fruta	Biscoito amanteigado de coco	Fruta	Bolo de chocolate
	Lanche da Manhã	Fruta	Pão com manteiga	Fruta	Biscoito Cream cracker com gergelim	Fruta
SEMANA 9	Almoço	Lagarto fatiado, Arroz, feijão e salada	Carne bovina em iscas, Macarrão e salada	Linguiça mista assada, Arroz e legumes refogados	Filezinho de frango, Arroz, feijão, legumes e fruta	Lagarto fatiado, Arroz, feijão e salada
	Lanche da Tarde	Bolo de chocolate	Fruta	Biscoito maisena	Fruta	Biscoito amanteigado de coco

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

	Cardápio Refeições	Frequência	Valor Calórico
1	Arroz, feijão, Farofa de ovo com legumes e fruta	2	517,73
2	Arroz, feijão, Torta de legumes e fruta	5	440,12
3	Carne bovina em cubos, Arroz, feijão e legumes	1	450,96
4	Carne bovina em cubos, Arroz, feijão e legumes	1	450,96
5	Carne bovina em iscas, Macarrão e salada	2	347,7
6	Carne suína em cubos, Arroz, feijão e legumes	1	447,37
7	Empanado de frango, Arroz e legumes refogados	1	404,49
8	Empanado de peixe, Arroz e legumes refogados	1	383,79
9	Ensopado de legumes com carne bovina em cubos	1	222,25
10	Ensopado de legumes com carne de frango em cubos e fruta	1	302,25
11	Ensopado de legumes com carne suína em cubos	1	222,25
12	Filé mignon suíno ao molho, Arroz, feijão, Polenta e salada	1	575,12
13	Filezinho de frango, Arroz, feijão e legumes	1	415,96
14	Filezinho de frango, Arroz, feijão e salada	2	370,21
15	Filezinho de frango, Arroz, feijão e salada	1	370,21
16	Filezinho de frango, Arroz, feijão, legumes e fruta	1	495,96
17	Lagarto fatiado, Arroz, feijão e salada	4	385,21
18	Linguiça de frango ao molho, Macarrão e salada	2	319,7
19	Linguiça mista assada, Arroz e legumes refogados	1	369,59
20	Linguiça mista assada, Macarrão e salada	1	342,1
21	Lombo suíno, Arroz, Mandioca cozida e salada	1	454,2
22	Ovo mexido, Arroz, feijão e salada	1	342,10
23	Quibe assado, Arroz, feijão e legumes refogados	1	478,56
24	Steak bovino assado, Macarrão e salada	2	351,28
	Cardápio Lanches		
25	Biscoito amanteigado de coco com composto lácteo e fruta	2	298
26	Biscoito cream cracker com gergelim com achocolatado e fruta	1	348,91
27	Biscoito cream cracker com gergelim com composto lácteo e fruta	1	289,51
28	Biscoito maisena com leite e fruta	1	308,9
29	Cereal com leite e fruta	2	285,5
30	Pão com manteiga e achocolatado e fruta	2	517,09
	Total de servimentos	45	





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

Obs 2: Considerando os itens adoçante dietético líquido, biscoito cream cracker sem glúten, biscoito integral de castanha sem glúten, biscoito maria integral chocolate sem lactose, flocos de arroz, leite em pó sem lactose e macarrão de arroz, que são enviados para alunos com necessidades alimentares especiais, encaminhados na 3ª remessa, é possível realizar substituições nos cardápios utilizando esses itens.

Curitiba, julho de 2022.

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



Governo do Estado do Paraná Instituto Paranaense de Desenvolvimento Educacional Departamento de Nutrição e Alimentação Sugestão de Cardápio tempo integral



	Cardápio Refeições	Frequência	Valor Calórico
1	Arroz, feijão, Farofa de ovo com legumes e fruta	2	517,73
2	Arroz, feijão, Torta de legumes e fruta	5	440,12
3	Carne bovina em cubos, Arroz, feijão e legumes	3	450,96
4	Carne bovina em iscas, Arroz, feijão e legumes	1	450,96
5	Carne bovina em iscas, Macarrão e salada	2	347,7
6	Carne de frango em cubos, Arroz, feijão e salada	2	370,21
7	Carne suína em cubos, Arroz, feijão e legumes	1	447,37
8	Empanado de frango, Arroz e legumes refogados	1	404,49
9	Empanado de frango, Arroz, feijão e salada	1	434,51
10	Empanado de peixe, Arroz e legumes refogados	1	383,79
11	Ensopado de legumes com carne bovina em cubos	1	222,25
12	Ensopado de legumes com carne de frango em cubos e fruta	1	302,25
13	Ensopado de legumes com carne suína em cubos	1	222,25
14	Filé mignon suíno ao molho, Arroz, feijão, Polenta e salada	2	575,12
15	Filezinho de frango, Arroz, feijão e legumes	2	415,96
16	Filezinho de frango, Arroz, feijão e salada	1	370,21
17	Filezinho de frango, Arroz, feijão, legumes e fruta	1	495,96
18	Lagarto fatiado, Arroz, feijão e salada	6	385,21
19	Linguiça de frango ao molho, Macarrão e salada	2	319,7
20	Linguiça mista assada, Arroz e legumes refogados	1	369,59
21	Linguiça mista assada, Macarrão e salada	1	342,7
22	Lombo suíno, Arroz, Mandioca cozida e salada	1	454,2
23	Ovo mexido, Arroz, feijão e salada	1	342,10
24	Quibe assado, Arroz, feijão e legumes refogados	1	478,56
25	Steak bovino assado, Arroz com ervilha e salada	1	347,82
26	Steak bovino assado, Macarrão e salada	3	351,28
	Cardápio Lanches	•	
27	Biscoito amanteigado de coco	11	138
28	Biscoito Cream cracker com gergelim	9	129,51
29	Biscoito Cream cracker com gergelim com composto lácteo	2	209,51
30	Biscoito maisena	5	132,9
31	Biscoito maisena com achocolatado	2	272,3
32	Biscoito maisena com composto lácteo	1	212,9
33	Bolo de chocolate	7	410
34	Cereal com leite	6	205,5
35	Fruta	45	80
36	Pão com manteiga	2	297,69





/	= ob		GOVERNIO DO ESTADO
	Total de servimentos	135	

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 3ª remessa, é possível realizar substituições nos cardápios utilizando esses itens.

Curitiba, julho de 2022.

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





Sugestão de Cardápio Pauta 08¹ – Escolas agrícolas de tempo integral

SEMANA	REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	Lanche da Manhã	Cereal com leite	Fruta	Biscoito amanteigado de coco	Fruta	Bolo de chocolate
SEMANA 1	Almoço	Carne bovina em iscas, Arroz com ervilha, feijão e salada	Arroz, feijão, Farofa de ovo com legumes	Lagarto fatiado, Arroz, feijão e salada	Empanado de frango, Arroz e legumes refogados	Filezinho de frango, Arroz, feijão e legumes
	Lanche da Tarde	Fruta	Bolo de chocolate	Fruta	Biscoito cream cracker com gergelim e composto lácteo	Fruta
	Lanche da Manhã	Fruta	Biscoito amanteigado de coco	Fruta	Bolo de chocolate	Fruta
SEMANA 2	Almoço	Lagarto fatiado, Arroz, feijão e salada	Empanado de peixe, Arroz e legumes refogados	Steak bovino, Macarrão e salada	Quibe assado, Arroz, feijão e legumes refogados	Filezinho de frango, Arroz, feijão e legumes
	Lanche da Tarde	Bolo de chocolate	Fruta	Biscoito cream cracker com gergelim com achocolatado	Fruta	Biscoito amanteigado de coco
	Lanche da Manhã	Bolo de chocolate	Fruta	Biscoito maisena	Fruta	Cereal com leite
SEMANA 3	Almoço	Lagarto fatiado, Arroz, feijão e salada	Carne bovina em cubos, Arroz, Polenta e salada	Arroz, feijão, Torta de legumes e salada	Carne bovina em iscas, Arroz, feijão e salada	Empanado de frango, Arroz e legumes refogados
	Lanche da Tarde	Fruta	Biscoito cream cracker com gergelim e composto lácteo	Fruta	Bolo de chocolate	Fruta
	Lanche da Manhã	Fruta	Cereal com leite	Fruta	Biscoito cream cracker com gergelim	Fruta
SEMANA 4	Almoço	Quibe assado, Arroz, feijão e legumes refogados	Sopa de feijão com filezinho de frango e legumes	Empanado de peixe com legumes refogados	Linguiça de frango ao molho, Macarrão e salada	Carne bovina em cubos, Arroz, Polenta e salada





						GOVERNO DO ESTADO
	Lanche da Tarde	Biscoito maisena	Fruta	Biscoito maisena com achocolatado	Fruta	Biscoito amanteigado de coco
	Lanche da Manhã	Biscoito amanteigado de coco	Fruta	Biscoito maisena	Fruta	Biscoito cream cracker com gergelim
SEMANA 5	Almoço	Steak bovino, Macarrão e salada	Carne bovina em iscas, Arroz, feijão e salada	Empanado de frango, Arroz e legumes refogados	Arroz, feijão e Farofa de ovo com legumes	Lagarto fatiado, Arroz, feijão e salada
	Lanche da Tarde	Fruta	Cereal com leite	Fruta	Biscoito cream cracker com gergelim	Fruta
	Lanche da Manhã	Fruta	Biscoito cream cracker com gergelim	Fruta	Achocolatado e Pão com manteiga	Fruta
SEMANA 6	Almoço	Lagarto fatiado, Arroz, feijão e salada	Quibe assado, Arroz, feijão e legumes refogados	Steak bovino assado, Arroz, feijão e salada	Filezinho de frango, Arroz, feijão e legumes	Empanado de peixe, Arroz e legumes refogados
	Lanche da Tarde	Bolo de chocolate	Fruta	Biscoito maisena	Fruta	Cereal com leite
	Lanche da Manhã	Biscoito maisena	Fruta	Bolo de chocolate	Fruta	Biscoito cream cracker com gergelim
SEMANA 7	Almoço	Linguiça de frango ao molho, Macarrão e salada	Lagarto fatiado, Arroz, feijão e salada	Empanado de frango, Arroz e legumes refogados	Carne bovina em iscas, Arroz, feijão e salada	Arroz, feijão e Farofa de ovo com legumes
	Lanche da Tarde	Fruta	Cereal com leite	Fruta	Biscoito amanteigado de coco	Fruta
	Lanche da Manhã	Fruta	Biscoito maisena	Fruta	Biscoito amanteigado de coco	Fruta
SEMANA 8	Almoço	Filezinho de frango, Arroz, feijão e legumes	Arroz, feijão e Farofa de ovo com legumes	Empanado de peixe, Arroz e legumes refogados	Lagarto fatiado, Arroz, feijão e salada	Steak bovino assado, Macarrão e salada
	Lanche da Tarde	Biscoito cream cracker com gergelim	Fruta	Cereal com leite	Fruta	Bolo de chocolate





	Lanche da Manhã	Achocolatado e Pão com manteiga	Fruta	Biscoito cream cracker com gergelim e composto lácteo	Fruta	Biscoito amanteigado de coco
SEMANA 9	Almoço	Quibe assado, Arroz, feijão e legumes refogados	Carne bovina em iscas, Arroz, feijão e salada	Empanado de frango, Arroz e legumes refogados	Arroz, feijão, Torta de legumes e salada	Filé mignon suíno, Arroz, Mandioca cozida e salada
	Lanche da Tarde	Fruta	Bolo de chocolate	Fruta	Biscoito maisena	Fruta

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 3ª 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





Sugestão de Cardápio Pauta 08¹ – Escolas agrícolas internato

SEMANA	REFEIÇÃO SEGUNDA TERÇA		TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SEMANA 1	Lanche da Manhã	Cereal com leite	Fruta	Biscoito amanteigado de coco	Fruta	Bolo de chocolate
	Almoço	Carne bovina em iscas, Arroz com ervilha, feijão e salada	Arroz, feijão e Farofa de ovo com legumes	Quibe assado, Arroz, feijão e legumes refogados	Empanado de frango, Arroz e legumes refogados	Filezinho de frango, Arroz, feijão e legumes
OLIMANA I	Lanche da Tarde	Fruta	Bolo de chocolate	Fruta	Biscoito cream cracker com gergelim e composto lácteo	Fruta
	Jantar	Sopa de feijão com carne bovina em iscas	Empanado de peixe com legumes refogados	Sopa de feijão com carne bovina em iscas	Sopa de legumes com carne de frango em cubos	Linguiça mista assada com salada
	Lanche da Manhã	Fruta	Biscoito amanteigado de coco	Fruta	Bolo de chocolate	Fruta
SEMANA 2	Almoço	Lagarto fatiado, Arroz, feijão e salada	Empanado de peixe, Arroz e legumes refogados	Steak bovino assado, Macarrão e salada	Quibe assado, Arroz, feijão e legumes refogados	Filezinho de frango, Arroz, feijão e legumes
	Lanche da Tarde	Bolo de chocolate	Fruta	Biscoito cream cracker com gergelim com achocolatado	Fruta	Biscoito amanteigado de coco
	Jantar	Sopa de feijão com filezinho de frango	Quibe assado com legumes refogados	Torta de legumes	Sopa de legumes com carne de frango em cubos	Empanado de frango com legumes refogados
	Lanche da Manhã	Bolo de chocolate	Fruta	Biscoito maisena	Fruta	Cereal com leite
SEMANA 3	Almoço	Lagarto fatiado, Arroz, feijão e salada	Carne bovina em cubos ao molho, Arroz, Polenta e salada	Arroz, feijão, Torta de legumes e salada	Carne bovina em iscas, Arroz, feijão e salada	Empanado de frango, Arroz, feijão e legumes refogados
	Lanche da Tarde	Fruta	Biscoito cream cracker com gergelim e composto lácteo	Fruta	Bolo de chocolate	Fruta





	Jantar	Torta de legumes	Sopa de feijão com carne bovina em iscas	Quibe assado com legumes refogados	Empanado de peixe com legumes refogados	Sopa de feijão com filezinho de frango
	Lanche da Manhã	Fruta	Cereal com leite	Fruta	Biscoito cream cracker com gergelim	Fruta
SEMANA 4	Almoço	Quibe assado, Arroz, feijão e legumes refogados	Filezinho de frango, Arroz, feijão e legumes	Empanado de peixe, Arroz, feijão e legumes refogados	Lagarto fatiado, Arroz, feijão e salada	Carne bovina em cubos ao molho, Arroz, Polenta e salada
	Lanche da Tarde	Biscoito maisena	Fruta	Biscoito maisena com achocolatado	Fruta	Biscoito amanteigado de coco
	Jantar	Sopa de legumes com carne de frango em cubos	Linguiça mista assada com salada	Sopa de feijão com filezinho de frango	Torta de legumes	Empanado de frango com legumes refogados
	Lanche da Manhã	Biscoito amanteigado de coco	Fruta	Biscoito maisena	Fruta	Biscoito cream cracker com gergelim
	Almoço	Steak bovino assado, Macarrão e salada	Carne bovina em iscas, Arroz, feijão e salada	Empanado de frango, Arroz e legumes refogados	Arroz, feijão e Farofa de ovo com legumes	Lagarto fatiado, Arroz, feijão e salada
SEMANA 5	Lanche da Tarde	Fruta	Cereal com leite	Fruta	Biscoito cream cracker com gergelim	Fruta
	Jantar	Sopa de feijão com filezinho de frango	Torta de legumes	Quibe assado com legumes refogados	Sopa de feijão com carne bovina em iscas	Empanado de peixe com legumes refogados
	Lanche da Manhã	Fruta	Biscoito cream cracker com gergelim	Fruta	Achocolatado e Pão com manteiga	Fruta
SEMANA 6	Almoço	Lagarto fatiado, Arroz, feijão e salada	Quibe assado, Arroz, feijão e legumes refogados	Steak bovino assado, Arroz, feijão e salada	Filezinho de frango, Arroz, feijão e legumes	Empanado de peixe, Arroz e legumes refogados
	Lanche da Tarde	Bolo de chocolate	Fruta	Biscoito maisena	Fruta	Cereal com leite





	Jantar	Torta de legumes	Linguiça mista assada com salada	Sopa de feijão com filezinho de frango	Quibe assado com legumes refogados	Sopa de legumes com carne de frango em cubos
	Lanche da Manhã	Biscoito maisena	Fruta	Bolo de chocolate	Fruta	Biscoito cream cracker com gergelim
SEMANA 7	Almoço	Linguiça de frango ao molho, Macarrão e salada	Lagarto fatiado, Arroz, feijão e salada	Empanado de frango, Arroz e legumes refogados	Carne bovina em iscas, Arroz, feijão e salada	Arroz, feijão e Farofa de ovo com legumes
SEWIANA /	Lanche da Tarde	Fruta	Cereal com leite	Fruta	Biscoito amanteigado de coco	Fruta
	Jantar	Sopa de legumes com carne de frango em cubos	Torta de legumes	Linguiça mista assada com salada	Quibe assado com legumes refogados	Sopa de feijão com carne bovina em iscas
	Lanche da Manhã	Fruta	Biscoito maisena	Fruta	Biscoito amanteigado de coco	Fruta
SEMANA 8	Almoço	Filezinho de frango, Arroz, feijão e legumes	Arroz, feijão e Farofa de ovo com legumes	Empanado de peixe, Arroz e legumes refogados	Lagarto fatiado, Arroz, feijão e salada	Steak bovino assado, Macarrão e salada
OLIVIAIVA O	Lanche da Tarde	Biscoito cream cracker com gergelim	Fruta	Cereal com leite	Fruta	Bolo de chocolate
	Jantar	Empanado de frango com legumes refogados	Linguiça mista assada com salada	Sopa de feijão com filezinho de frango	Torta de legumes	Sopa de legumes com carne de frango em cubos
	Lanche da Manhã	Achocolatado e Pão com manteiga	Fruta	Biscoito cream cracker com gergelim e composto lácteo	Fruta	Biscoito amanteigado de coco
SEMANA 9	Almoço	Quibe assado, Arroz, feijão e legumes refogados	Carne bovina em cubos, Arroz, feijão e salada	Empanado de frango, Arroz e legumes refogados	Arroz, feijão e Torta de legumes	Filé mignon suíno, Arroz, Mandioca cozida e salada
	Lanche da Tarde	Fruta	Bolo de chocolate	Fruta	Biscoito maisena	Fruta
	Jantar	Sopa de feijão com carne bovina em cubos	Torta de legumes	Linguiça mista assada com salada	Empanado de peixe com legumes refogados	Sopa de feijão com carne bovina em cubos





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 3ª 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

	Cardápio Refeições	Frequência	Valor Calórico
1	Arroz, feijão e Farofa de ovo com legumes	5	361,96
2	Arroz, feijão, Torta de legumes e salada	2	360,12
3	Carne bovina em cubos, Arroz, Polenta e salada	2	502,94
4	Carne bovina em iscas Arroz com ervilha e iscas e salada	1	420,01
5	Carne bovina em iscas, Arroz, feijão e salada	4	395,21
6	Empanado de frango, Arroz e legumes refogados	5	251,45
7	Empanado de peixe com legumes refogados	4	230,75
8	Filé mignon suíno, Arroz, Mandioca cozida e salada	1	458,2
9	Filezinho de frango, Arroz, feijão e legumes	4	400,5
10	Lagarto fatiado, Arroz, feijão e salada	6	379,31
11	Linguiça de frango ao molho, Macarrão e salada	2	319,7
12	Quibe assado, Arroz, feijão e legumes refogados	4	478,56
13	Sopa de feijão com filezinho de frango e legumes	1	312,05
14	Steak bovino assado, Arroz, feijão e salada	1	408,79
15	Steak bovino assado, Macarrão e salada	3	351,28
	Cardápio Lanches		
16	Achocolatado e Pão com manteiga	2	437,09
17	Biscoito amanteigado de coco	8	138
18	Biscoito cream cracker	6	129,51
19	Biscoito cream cracker com gergelim com achocolatado	1	268,91
20	Biscoito cream cracker com gergelim e composto lácteo	3	209,51
21	Biscoito maisena	7	132,9
22	Biscoito maisena com achocolatado	1	326,3
23	Bolo de chocolate	10	410
24	Cereal com leite	7	205,5
25	Fruta	45	80
	Total de servimentos	135	

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 3ª 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, julho de 2022.

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





Sugestão de Cardápio internato

	Cardápio Refeições	Frequência	Valor Calórico
1	Arroz, feijão e Farofa de ovo com legumes	4	437,73
2	Arroz, feijão e torta de legumes	1	360,12
3	Arroz, feijão, Torta de legumes e salada	1	370,12
4	Carne bovina em cubos ao molho, Arroz, Polenta e salada	2	502,94
5	Carne bovina em cubos, Arroz, feijão e salada	1	395,21
6	Carne bovina em iscas, Arroz com ervilha, feijão e salada	1	420,01
7	Carne bovina em iscas, Arroz, feijão e salada	3	405,21
8	Empanado de frango com legumes refogados	3	251,45
9	Empanado de frango, Arroz e legumes refogados	4	404,49
10	Empanado de frango, Arroz, feijão e legumes refogados	1	480,26
11	Empanado de frango, Arroz, reljao e legumes relogados Empanado de peixe com legumes refogados	4	230,75
12	Empanado de peixe, Arroz e legumes refogados	3	383,79
13	Empanado de peixe, Arroz, feijão e legumes refogados	1	459,56
14	Filé mignon suíno, Arroz, Mandioca cozida e salada Filezinho de frango, Arroz, feijão e legumes	1	458,2
15		3	362,19
16	Filezinho de frango, Arroz, feijão e legumes	2	415,96
17	Lagarto fatiado, Arroz, feijão e salada	7	361,62
18	Linguiça de frango ao molho, Macarrão e salada	1	319,7
19	Linguiça mista assada com salada	6	170,8
20	Quibe assado com legumes refogados	5	249,85
21	Quibe assado, Arroz, feijão e legumes refogados	5	402,79
22	Sopa de feijão com carne bovina em cubos	2	287,61
23	Sopa de Feijão com carne bovina em iscas	5	287,61
24	Sopa de feijão com filezinho de frango	6	256,2
25	Sopa de legumes com carne de frango em cubos	6	187,25
26	Steak bovino assado, Arroz, feijão e salada	1	408,79
27	Steak bovino assado, Macarrão e salada	3	351,28
28	Torta de legumes	8	131,31
	Cardápio Lanches		
29	Achocolatado e Pão com manteiga	2	437,09
30	Biscoito amanteigado de coco	8	138
31	Biscoito cream cracker	6	129,51
32	Biscoito cream cracker com gergelim com achocolatado	1	268,91
33	Biscoito cream cracker com gergelim e composto lácteo	3	209,51
34	Biscoito maisena	7	132,9
35	Biscoito maisena com achocolatado	1	326,3





36	Bolo de chocolate	10	410
37	Cereal com leite	7	205,5
28	Fruta	45	80
	Total de servimentos	180	

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 3ª 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, julho de 2022.

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





Sugestão de Cardápio Pauta 09 – Escolas indígenas e quilombolas

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SEMANA 1	Biscoito amanteigado de coco com composto lácteo e fruta	Steak bovino assado, Arroz, feijão e salada	Carne suína em cubos ao molho, Polenta e salada	Linguiça de frango assada, Macarrão e salada	Sopa de feijão com iscas bovina e fruta
SEMANA 2	Pão com manteiga e fruta	Farofa de ovo com legumes	Carne bovina em cubos, Macarrão e salada	Sopa de feijão com carne de frango em cubos e fruta	Linguiça mista assada, Polenta e salada
SEMANA 3	Biscoito cream cracker com gergelim com achocolatado e fruta	Torta de legumes e fruta	Filezinho de frango, Polenta e salada	Quibe assado, Arroz, feijão e salada	Lagarto fatiado ao molho, Macarrão e salada
SEMANA 4	Biscoito maisena com achocolatado e fruta	Linguiça de frango assada, Macarrão e salada	Sopa de Feijão com carne suína em cubos e fruta	Farofa de ovo com legumes	Filé mignon suíno fatiado, Polenta e salada
SEMANA 5	Biscoito amanteigado de coco e fruta	Carne suína em cubos ao molho, Polenta salada	Linguiça mista assada, Macarrão e salada	Filé mignon suíno fatiado, Polenta e salada	Sopa de Feijão com carne suína em cubos e fruta
SEMANA 6	Biscoito cream cracker com gergelim com achocolatado e fruta	Ensopado de legumes com carne de frango em cubos e fruta	Carne bovina em cubos, Polenta e salada	Steak bovino assado, Arroz, feijão e salada	Carne bovina em cubos ao molho, Macarrão e salada
SEMANA 7	Pão com manteiga e fruta	Filezinho de frango, Macarrão e salada	Farofa de ovo com legumes	Filé mignon suíno fatiado, Polenta e salada	Torta de legumes e fruta
SEMANA 8	Biscoito maisena com composto lácteo e fruta	Sopa de feijão com iscas bovina e fruta	Filé mignon suíno fatiado ao molho, Polenta e salada	Empanado de peixe, Macarrão e salada	Filezinho de frango, Polenta e salada
SEMANA 9	Biscoito amanteigado de coco com achocolatado e fruta	Lombo suíno, Polenta e salada	Linguiça mista assada, Macarrão com molho e salada	Farofa de ovo com legumes e fruta	Empanado de frango, Arroz, feijão e salada





Pauta 09

Sugestão de Cardápio

	Cardápio	Frequência	Valor Calórico
1	Biscoito amanteigado de coco com achocolatado e fruta	1	357,4
2	Biscoito amanteigado de coco com composto lácteo e fruta	1	298
3	Biscoito amanteigado de coco e fruta	1	218
4	Biscoito cream cracker com gergelim com achocolatado e fruta	2	348,91
5	Biscoito maisena com achocolatado e fruta	1	352,3
6	Biscoito maisena com composto lácteo e fruta	1	292,9
7	Carne bovina em cubos, Macarrão com molho e salada	1	355,3
8	Carne bovina em cubos, Macarrão e salada	1	347,7
9	Carne bovina em cubos, Polenta e salada	1	342,3
10	Carne suína em cubos ao molho, Polenta e salada	2	346,5
11	Empanado de frango, Arroz, feijão e salada	1	434,51
12	Empanado de peixe, Macarrão e salada	1	356,3
13	Ensopado de legumes com carne de frango em cubos e fruta	1	433,65
14	Farofa de ovo com legumes	3	208,92
15	Farofa de ovo com legumes e fruta	1	288,92
16	Filé mignon suíno fatiado ao molho, Polenta e salada	1	346,5
17	Filé mignon suíno fatiado, Polenta e salada	3	338,71
18	Filezinho de frango, Macarrão e salada	1	312,7
19	Filezinho de frango, Polenta e salada	2	307,3
20	Lagarto fatiado ao molho, Macarrão e salada	1	325,49
21	Linguiça de frango assada, Macarrão e salada	2	311,9
22	Linguiça mista ao molho, Macarrão e salada	1	349,7
23	Linguiça mista assada, Macarrão e salada	1	342,1
24	Linguiça mista assada, Polenta e salada	1	336,7
25	Lombo suíno, Polenta e salada	1	338,71
26	Pão com manteiga e fruta	2	377,69
27	Quibe assado, Arroz, feijão e salada	1	432,81
28	Sopa de feijão com carne de frango em cubos e fruta	1	336,2
29	Sopa de Feijão com carne suína em cubos e fruta	2	367,61
30	Sopa de feijão com iscas bovina e fruta	2	367,61
31	Steak bovino assado, Arroz, feijão e salada	2	408,79
32	Torta de legumes e fruta	2	211,31
	Total de servimentos	45	





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

Obs 2: Considerando os itens adoçante dietético líquido, biscoito cream cracker sem glúten, biscoito integral de castanha sem glúten, biscoito maria integral chocolate sem lactose, flocos de arroz, leite em pó sem lactose e macarrão de arroz, que são enviados para alunos com necessidades alimentares especiais, encaminhados na 3ª remessa, é possível realizar substituições nos cardápios utilizando esses itens.

Curitiba, julho de 2022.

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





Cardápio Mais Merenda

Sugestão de Cardápio

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SEMANA 1	Biscoito amanteigado de leite com composto lácteo	Biscoito rosquinha de chocolate com achocolatado	Biscoito cream cracker com gergelim com chá mate tostado	Biscoito cream cracker composto lácteo	Biscoito maisena com achocolatado
SEMANA 2	Biscoito rosquinha de chocolate com chá mate tostado	Biscoito cream cracker composto lácteo	Biscoito amanteigado de leite com achocolatado	Biscoito maisena com achocolatado	Biscoito rosquinha de chocolate composto lácteo
SEMANA 3	Biscoito cream cracker com gergelim composto lácteo	Biscoito maisena com achocolatado	Biscoito rosquinha de chocolate composto lácteo	Biscoito cream cracker com achocolatado	Biscoito amanteigado de leite com chá mate tostado
SEMANA 4	Biscoito amanteigado de leite com chá mate tostado	Biscoito cream cracker com gergelim com achocolatado	Biscoito rosquinha de chocolate com chá mate tostado	Biscoito cream cracker com chá mate tostado	Biscoito maisena composto lácteo

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

Obs2: A escola poderá comprar alimentos com a verba que foi destinada ao Mais Merenda, desde que siga a lista de alimentos permitidos.

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.

	que podem ser elaboradas para variar o que vai ser passado no	Doce de frutas caseiro Ovos mexidos
	Existem várias opções de recheio	Maionese de leite
		Manteiga Patê de legumes/atum
		• Torta salgada.
		 Pão de queijo/ Bolo de pão de queijo Bolo
		Pão doce com farofa/chineque
		Bolo simples, sem recheio e cobertura
	salgadas de legumes, bolo do pão de queijo (receitas em anexo).	Broa de centeioPão doce
Tamicados	substituídos por bolos simples ou pães doces. Também há possibilidade de preparo de tortas	• Pão integral
Panificados	Os pães podem e devem ser variados ou podem ser	Pão caseiroPão fatiado
		Pão de águaPão bisnaguinha
		Pão francês





	semana. Podem ser servidas	Abacaxi
	inteiras (maçã, pera, banana, ponkã), ou fatiadas (mamão,	Banana caturra/maçã/prata
	melão, melancia, abacaxi), ou	Caqui chocolate/café
	picadas. Lembramos que várias frutas podem ser descascadas e	• Goiaba
	picadas na noite anterior, de	Jabuticaba
	forma a agilizar o atendimento do lanche de entrada da manhã.	• Kiwi
	Podem ainda ser polvilhados com	Laranja baiana/lima/pera
	aveia, canela, granola e afins.	• Limão
		• Maçã
		• Mamão
		• Manga
		• Maracujá
		Melancia
		• Melão
		Morango
		• Pera
		• Pêssego
		•Tangerina/Mexerica/Murcote/Bergamota/
		Poncã
		•Uva
Alimentos	·	• Café
regionais	compostos por alimentos com	
	hábito de consumo de acordo	
		● Virado de feijão
		● Farofa de ovo





	Milho cozido
	∙ Chá com leite

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

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

Porcionamento	93g	1 colher de servir cheia

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

Fonte: Taco (2011)

Arroz colorido

Méd	ia Per capita	Modo de preparo	
Ingredientes	1 aluno	100 alunos	1. Lavar o arroz e escorrer.
Água	60ml	6L	Ferver a água. Refogar a cebola.
Arroz	40g	4kg	4. Acrescentar o arroz e refogar. 5. Adicionar o sal e a água.





Cenoura	20g	2kg	6. Ralar a cenoura e adicionar no arroz quando estiver cozido.
Milho verde	20g	2kg	Acrescentar o milho verde e a cebolinha picada.
Cebolinha	5g	500g	
Cebola	2g	200g	
Óleo	1ml	100ml	
Sal	1g	100g	

Porcionamento	95g	1 colher de servir cheia

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

Fonte: Taco (2011)

Arroz com ervilha

Mé	dia Per capita	Modo de preparo	
Ingredientes	1 aluno	100 unos	 Lavar o arroz e escorrer. Ferver a água.
Água	50ml	5L	3. Refogar o alho4. Acrescentar o arroz e o sal,
Arroz	40g	4kg	refogar. 5. Adicionar a água.
Alho	1g	100g	6. Quando o arroz estiver quase cozido adicione as ervilhas
Óleo	1ml	100ml	7. Cozinhar até secar a água
Sal	1g	100g	
Ervilha	20g	2kg	

Porcionamento	100g	2 colheres de servir





Valor Energéti (Kcal)	,σ,	LIP (g)	CHO (g)	Fibras (g)	Ca (g)	Mg (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
167,84	3,9	5 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	100 unos	 Deixar o feijão de remolho por 12h. Descartar a água de remolho e
Água	100ml	6L	cozinhar o feijão conforme orientações da embalagem. 3. Refogar o alho e adicionar o feijão
Feijão	20g	6kg	cozido. 4. Acrescentar o sal.
Alho	1g	100g	5. Retirar do fogo após fervura.
Óleo	1ml	100ml	
Sal	1g	100g	

Porcionamento	40g	1 concha média

Er	Valor nergético (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

Médi	a Per capita	Modo de preparo	
Ingredientes	1 aluno	100 alunos	Em uma panela, coloque o





Canjiquinha	30g	3kg	óleo, cebola e alho e refogue 2. Em seguida adicione a
Água	75ml	7,5L	canjiquinha e água até cozinhar
Óleo	7ml	700ml	Adicione o molho de tomate
Sal	1g	100g	
Alho e Cebola	1g	100g	
Molho de tomate	20g	2kg	

Porcionamento	90g	2 colheres de servir

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

<u>Canjiquinha</u>

Méd	dia Per capita	Modo de preparo	
Ingredientes	1 aluno	100 alunos	Em uma panela, coloque o óleo, cebola e alho e refogue
Canjiquinha	30g	3kg	Em seguida adicione a canjiquinha e água até
Água	75ml	7,5L	cozinhar
Óleo	7ml	700ml	
Sal	1g	100g	
Alho e Cebola	1g	100g	

Porcionamento	90g	2 colheres de servir





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

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

Porcionamento	60g	3 colheres de sopa	

Valor Energético (Kcal)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	Fibras (g)	Ca (g)	Mg (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
166,4	17,36	3,6	-	-	2,4	16	1,44	273,52	3,6	-	1,6

Fonte: Taco (2011)

Empanado de ave

Médi	a Per capita	Modo de preparo	
Ingredientes	1 aluno	100 alunos	





Empanado de ave	40g	4kg	1.Assar conforme orientação da
congelado			embalagem

Porcionamento	32g	2 unidades

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

Fonte: TBCAUSP (2017) /Ficha Técnica Fornecedor

Empanado de peixe

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

Porcionamento	32g	2 unidades

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

Fonte: IBGE (2009).

Ensopado de carne bovina com legumes

Méd	dia Per capita	Modo de preparo	
Ingredientes	1 aluno	100 alunos	Higienizar, cortar e cozinhar os





Água	200ml	2L	legumes. 2. Adicionar a carne bovina até
Legumes	150g	1,5kg	cozinhar
Óleo	1ml	100ml	
Sal	1g	100g	
Carne bovina	80g	8kg	

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)
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

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

Porcionamento	45g	1 unidade





Valor Energético (Kcal)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	Fibras (g)	Ca (g)	Mg (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
131,4	12,9	1,8	-	-	4,2	18,6	0,24	380,78	0,42	3,52	1,2

Fonte: TACO (2011)

<u>Macarrão</u>

Médi	ia Per capita	Modo de preparo	
Ingredientes	1 aluno	100 alunos	1. Ferver a água com o sal.
Água	35ml	3,5lt	Acrescentar o macarrão e cozinhar conforme
Óleo	7ml	700ml	orientação da embalagem. 3. Refogar a cebola e alho.
Sal	1g	100g	Escorrer a água do macarrão.
Macarrão	30g	3kg	madarae.

Porcionamento	90g	2 colheres de servir

Valor Energético (Kcal)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	Fibras (g)	Ca (g)	Mg (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
171,3	3,09	0,6	22,98	0,69	5,7	-	0,27	238,82	0,24	-	-

Fonte: Taco (2011)

Macarrão à manteiga

Média	Per capita	Modo de preparo	
Ingredientes	1 aluno	1.Ferver a água com o sal.	
Água	30ml	3L	2.Acrescentar o macarrão e cozinhar
Macarrão	30g	3kg	conforme orientação da embalagem.
Cebola	2g	200g	3.Refogar a cebola e alho.





Alho	1g	100g	4.Escorrer a água do macarrão.
Sal	1g	100g	5.Adicionar a manteiga e esperar derreter.
Manteiga	15g	1,5kg	

Porcionamento	90g	2 colheres de servir

Valor Energético (Kcal)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	Fibras (g)	Ca (g)	Mg (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
280,2	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	100 unos	1.Ferver a água com metade do sal.
Água	30ml	3L	2.Acrescentar o macarrão e cozinhar
Macarrão	30g	3kg	conforme orientação da embalagem.
Molho de tomate	20g	2kg	3.Refogar a cebola e adicionar o molho e o restante do sal.
Cebola	5g	500g	4.Escorrer a água do macarrão.
Sal	1g	100g	5.Adicionar o molho no macarrão e
Óleo	1ml	100ml	misturar.

Porcionamento	90g	2 colheres de servir
---------------	-----	----------------------

Valor PTN Energético (g) (Kcal)	LIP CHO (g)	Fibras Ca (g) (g)	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

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

Porcionamento	90g	2 colheres de servir

Valor Energético (Kcal)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	Fibras (g)	Ca (g)	Mg (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
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	1.Ferver a água com o sal.
Água	30ml	3L	2.Acrescentar o macarrão e cozinhar
Macarrão	30g	3kg	conforme orientação da embalagem.
Cebola	2g	200g	3.Refogar a cebola e alho.
Alho	1g	100g	4.Escorrer a água do macarrão.
Sal	1g	100g	5.Adicionar os temperos no macarrão e misturar.
Óleo	1ml	100ml	

Porcionamento	90g	2 colheres de servir

Valor Energético (Kcal)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	Fibras (g)	Ca (g)	Mg (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
171,3	3,09	0,6	22,98	0,69	5,7	-	0,27	238,82	0,24	-	-

Fonte: TACO (2011).

Legumes refogados

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





Sal	1g	100g	5.Refogar até a cebola ficar transparente.
-----	----	------	--

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

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

Porcionamento	70g	1 colher de servir





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

Fonte: IBGE (2009).

Linguiça Mista ao Molho

Médi	a Per capita	Modo de preparo					
Ingredientes	1 aluno	100 alunos	1.Coloque o molho de tomate, água				
Água	35ml	3,5lt	e temperos e deixe cozinhar				
Óleo	7ml	700ml	Pique a linguiça em rodelas e coloque no molho até cozinhar				
Sal	1g	100g					
Alho e Cebola	1g	100g					
Linguiça Mista	60	6kg					
Molho de tomate	20g	2kg					

Porcionamento	100g	2 colheres de servir

Valor Energético (Kcal)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	Fibras (g)	Ca (g)	Mg (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
168,4	9	7,2	-	-	•	1	-	674,72	•	-	-

Fonte: Embalagem do produto

Linguiça Mista Assada

Médi	a Per capita	Modo de preparo	
Ingredientes	1 aluno	100 alunos	





Óleo	7ml	700ml	1.Tempere a linguiça
Sal	1g	100g	2. Unte uma forma e coloque a
Alho e Cebola	1g	100g	linguiça
Linguiça Mista	60	6kg	3. Asse no forno por 30 min a 200°C

Porcionamento	35g	1 unidade

Valor Energético (Kcal)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	Fibras (g)	Ca (g)	Mg (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
160,8	9	7,2	-	-	-	-	-	674,72	-	-	-

Fonte: Embalagem do produto

Linguiça de frango ao molho

Médi	ia Per capita	Modo de preparo	
Ingredientes	1 aluno	100 alunos	1.Coloque o molho de tomate, água
Água	35ml	3,5lt	e temperos e deixe cozinhar
Óleo	7ml	700ml	Pique a linguiça em rodelas e coloque no molho até cozinhar
Sal	1g	100g	
Alho e Cebola	1g	100g	
Linguiça de Frango	60	6kg	
Molho de tomate	20g	2kg	

Porcionamento	100g	2 colheres de servir





Valor Energético (Kcal)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	Fibras (g)	Ca (g)	Mg (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
138,4	8,52	10,44	-	-	6,6	11,4	0,3	675,6	0,42	-	-

Fonte: TACO (2011).

Linguiça de frango assada

Médi	a Per capita	Modo de preparo	
Ingredientes	1 aluno	100 alunos	1.Numa forma unte com o óleo.
Óleo	7ml	700ml	2. Coloque a linguiça junto com o
Sal	1g	100g	alho e cebola e leve ao forno até dourar.
Alho e Cebola	1g	100g	
Linguiça de Frango	60	6kg	

Porcionamento	100g	2 unidades

Valor Energético (Kcal)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	Fibras (g)	Ca (g)	Mg (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
130,6	8,52	10,44	-	-	6,6	11,4	0,3	675,6	0,42	-	-

Fonte: TACO (2011).

Polenta com Molho Vermelho

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





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

Porcionamento	90g	2 colheres de servir

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

<u>Polenta</u>

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

Porcionamento	90g	2 colheres de servir





Valor Energético (Kcal)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	Fibras (g)	Ca (g)	Mg (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
165,9	2,16	0,57	23,67	1,41	0,9	12,3	0,27	234,32	0,33	-	-

Fonte: TACO (2011)

Tutu de feijão

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

	Porcionamento	76g	3 colheres de sopa
- 1			

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)
155,84	2,86	1,58	31,8	2,23	0,79	12,6	0,9	251,9	0,23	0,09	-

Fonte: TACO (2011)

Virado de feijão

Médi	a Per capita	Modo de preparo	
Ingredientes	1 aluno	100 alunos	





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

Porcionamento	76g	3 colheres de sopa

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

Fonte: TACO (2011)

Sopa de Feijão com legumes

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





al	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)
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

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

Porcionamento	200g	2 conchas médias

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

Fonte: Taco (2011)





Sopa de Feijão com macarrão

Médi	ia Per capita	Modo de preparo	
Ingredientes	1 aluno	100 unos	1.Adicionar a água e o feijão e
Água	100ml	10L	deixar cozinhar na panela de pressão
Macarrão	30g	3kg	2.Após cozido, temperar com sal,
Feijão cozido	20g	2kg	alho, cebola e adicionar o macarrão
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 com carne bovina e legumes

Médi	a Per capita	Modo de preparo	
Ingredientes	1 aluno	100 alunos	6. Higienizar os legumes e cortar em
Água	100ml	10L	cubos. 7. Refogar a cebola e acrescentar a
Batata inglesa	50g	5kg	8. Depois de cozida, adicionar a
Chuchu	30g	3kg	batata, cenoura, o chuchu, água e sal. 9. Adicionar a abobrinha quando os
Cenoura	30g	3kg	demais legumes estiverem macios.
Abobrinha	30g	3kg	10. Acrescentar o feijão cozido e





Feijão cozido	20g	2kg	corrigir o sal. 11. Deixar levantar fervura.
T eljao cozido	209	ZNY	i i i. Deixai levantai lervura.
	_	500	
Cebola	5g	500g	
Óleo	1ml	100ml	
Sal	1g	100g	
Carne bovina	80g	8kg	

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)
333,5	21,62	3,84	11,76	4,36	24,6	53,6	2,74	620,94	4,18	ı	1,6

Fonte: TACO (2011).

Sopa de Feijão com carne de frango

Médi	ia Per capita	Modo de preparo	
Ingredientes	1 aluno	100 alunos	12. Refogar a cebola e acrescentar a
Água	100ml	10L	carne de frango 13. Acrescentar o feijão cozido e
Feijão cozido	20g	2kg	corrigir o sal. 14. Deixar levantar fervura.
Cebola	5g	500g	
Óleo	1ml	100ml	
Sal	1g	100g	
Carne de frango	60g	6kg	

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)
256,2	17,16	2,04	11,76	4,36	26,4	56,2	1,54	755,2	1	3,52	1,2

Fonte: TACO (2011).

Sopa de Feijão com carne suína

Médi	ia Per capita	Modo de preparo	
Ingredientes	1 aluno	100 alunos	15. Refogar a cebola e acrescentar a
Água	100ml	10L	carne suína 16. Acrescentar o feijão cozido e
Feijão cozido	20g	2kg	corrigir o sal. 17. Deixar levantar fervura.
Cebola	5g	500g	
Óleo	1ml	100ml	
Sal	1g	100g	
Carne suína	80g	8kg	

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)
287,61	19,44	4,96	12,44	4,51	40,88	51,28	1,77	476,82	1,82	5,00	14,8

Fonte: TACO (2011).

Sopa de Feijão com carne bovina

Médi	ia Per capita	Modo de preparo	
Ingredientes	1 aluno	100 alunos	18. Refogar a cebola e acrescentar a
Água	100ml	10L	carne bovina 19. Acrescentar o feijão cozido e





Feijão cozido	20g	2kg	corrigir o sal. 20. Deixar levantar fervura.
Cebola	5g	500g	
Óleo	1ml	100ml	
Sal	1g	100g	
Carne bovina	80g	8kg	

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)
291,2	21,62	3,84	11,76	4,36	24,6	53,6	2,74	620,94	4,18	-	1,6

Fonte: TACO (2011).

Sopa de legumes com carne bovina

Médi	a Per capita	Modo de preparo	
Ingredientes Água	1 aluno	100 alunos	 Refogar a carne no óleo com alho e cebola. Acrescentar água suficiente
Batata inglesa	50g	5kg	para cozinhar. 3. Acrescentar a batata,
Chuchu	20g	2kg	chuchu, cenoura e abobrinha 4. Acrescentar sal e deixar
Cenoura	20g	2kg	ferver.
Abobrinha	20g	2kg	
Cubos bovino	80g	8kg	
Alho e Cebola	1g	100g	
Óleo	7ml	700ml	
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)
222,25	18,88	4,66	10,71	1,77	14,27	31,18	1,72	508,12	3,81	4,6	1,6

Fonte: Taco (2011)

Sopa de legumes com frango

Méd	dia Per capita	Modo de preparo	
Ingredientes	1 aluno	100 alunos	1.Em uma panela, coloque o óleo, cebola e alho e refogue
Água	100ml	10L	2.Em seguida adicione o filé de frango até dourar
Batata inglesa	50g	5kg	3. Adicione a batata, chuchu,
Chuchu	20g	2kg	cenoura e abobrinha e adicione a água
Cenoura	20g	2kg	4.Tempere a gosto
Abobrinha	20g	2kg	5. Deixe ferver.
Filé de frango	60g	6kg	
Óleo	7ml	700ml	
Sal	1g	100g	
Alho e Cebola	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)
187,25	14,42	2,86	10,71	1,77	16,07	33,78	0,52	615,38	0,63	8,12	1,2

Fonte: TACO (2011)

Sopa de Feijão com carne de frango e legumes

Médi	a Per capita	Modo de preparo					
Ingredientes	1 aluno	100 alunos	21. Refogar a cebola e acrescentar a				
Água	100ml	10L	carne de frango 22. Adicionar a batata, chuchu,				
Feijão cozido	20g	2kg	cenoura e abobrinha até cozinhar.				
Batata inglesa	50g	5kg	23. Acrescentar o feijão cozido e corrigir o sal. 24. Deixar levantar fervura.				
Chuchu			24. Beixar levaritar lervara.				
Cenoura	20g	2kg					
Abobrinha	20g	2kg					
Cebola	5g	500g					
Óleo	1ml	100ml					
Sal	1g	100g					
Carne de frango	60g	6kg					

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)
312,05	18,68	3,1	22,47	6,13	38,27	71,38	1,82	755,2	1,21	8,12	1,2

Fonte: TACO (2011).





Sopa de Feijão com legumes

Méd	ia Per capita	Modo de preparo	
Ingredientes	1 aluno	100 alunos	25. Refogar a cebola
Água	100ml	10L	26. Adicionar a batata, chuchu, cenoura e abobrinha e água até
Feijão cozido	20g	2kg	cozinhar. 27. Acrescentar o feijão cozido e corrigir o sal.
Batata inglesa			28. Deixar levantar fervura.
Chuchu	20g	2kg	
Cenoura	20g	2kg	
Abobrinha	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)
180,65	18,68	5,78	22,47	6,13	38,27	71,38	1,82	755,2	1,21	8,12	1,2

Fonte: TACO (2011).

Sopa de Feijão

Méd	dia Per capita	Modo de preparo	
Ingredientes	1 aluno	100 alunos	
Água	100ml	10L	





Feijão cozido	20g	2kg	1 Adicionar a água e o feijão e
Cebola	5g	500g	deixar cozinhar na panela de pressão
Óleo	1ml	100ml	2 Após cozido, temperar com sal,
Sal	1g	100g	alho, cebola

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

Fonte: TACO (2011).

Steak bovino

Médi	ia Per capita	Modo de preparo	
Ingredientes Steak bovino	1 aluno 70	100 alunos 7kg	1.Numa forma unte com o óleo. 2. Coloque a linguiça junto com o alho e cebola e leve ao forno até dourar.

Porcionamento	60g	1 unidade

Valor Energético (Kcal)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	Fibras (g)	Ca (g)	Mg (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
169,98	21,79	8,12	-	0,09	-	-	-	-	-	-	-

Fonte: IBGE (2008)





Mandioca cozida

Méd	lia Per capita	Modo de preparo	
Ingredientes	1 aluno	100 alunos	1.Em uma panela coloque a
			mandioca, água e sal
Mandioca	85g	8,5 kg	
			2. Deixe cozinhar até ficar macia
Água	100ml	10L	
Sal	1g	100g	

Porcionamento	65g	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)
128,35	0,93	0,25	30,77	1,61	12,75	37,4	0,25	1,7	0,17	14,02	-

Fonte: TACO (2011)

Torta de legumes

Méd	dia Per capit	a	Modo de preparo
Ingredientes	1 aluno	100 alunos	Picar e higienizar os legumes, refogar
Farinha de trigo	20g	2 kg	a cebola e os demais legumes com metade do sal. Reservar.
Ovo	15g	1,5 kg	Bater no liquidificador os ovos, o óleo, a água e metade do sal, até formar
		(27 unidades)	espuma. 3. Despejar a mistura em um recipiente
Água	15ml	1,5 L	com a farinha de trigo e misturar até
Cenoura	10g	1 kg	formar uma massa homogênea. 4. Adicionar o fermento.
Tomate	10g	1 kg	5. Untar uma assadeira e despejar metade da massa, adicionar o recheio
Abobrinha	8g	800 g	de legumes e, o restante da massa.





Cebolinha	5g	500 g	6. Levar ao foro no pré-aquecido a 180°C por 30 minutos ou até dourar.
Cebola	5g	500 g	
Óleo	3ml	300 ml	
Fermento químico	2g	200g	
Sal	1g	100g	

Porcionamento	80g	1 fatia pequena

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

Fonte: Taco, 2011.

Farofa de ovo com legumes

Médi	a Per capita	Modo de preparo	
Ingredientes	1 aluno	100 alunos	Corte as cebolas.
Farofa de mandioca	60g	6kg	Coloque-as junto com a manteiga em uma panela.
Manteiga	15g	1kg	3. Deixe dourar.
Cebola	40g	4kg	Adicione o sal e o ovo, mexa até os ovos estarem cozidos.
Ovos	60g	6kg	5. Acrescente as verduras picadas
Sal	0,2g	2kg	até cozinhar.
Chuchu	20g	2kg	Acrescente aos poucos a farinha.
Cenoura	20g	2kg	
Abobrinha	20g	2kg	





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)
209,92	4,97	2,8	42,73	3,97	11,87	15,18	0,28	235,6	0,21	4,6	-

Fonte: TACO (2011).

Ovo mexido

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

Porcionamento	64g	2 colheres de sopa

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

Fonte: TACO (2011)

Quibe

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





Porcionamento	50g	1 unidade

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

Fonte: Ficha técnica do produto (2021)

Carne suína

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

Porcionamento	61g	3 colheres de sopa

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

Fonte: TACO (2011)





Carne suína ao molho

Médi	ia Per capita	Modo de preparo	
Ingredientes	1 aluno	100 unos	1.Refogar a carne no óleo com alho e
Água	140ml	14L	cebola.
Alho e Cebola	1g	100g	2.Acrescentar água suficiente para cozinhar.
Carne suína	80g	8kg	3.Acrescentar sal.
Óleo	1ml	100ml	4. Acrescentar o molho de tomate e
Sal	1g	100g	deixar cozinhar.
Molho de tomate	20g	2kg	

Porcionamento	61g	3 colheres de sopa

Valor Energético (Kcal)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	Fibras (g)	Ca (g)	Mg (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
170,6	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)

Lagarto Fatiado

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

Porcionamento	80g	1 colheres de servir





Valor Energético (Kcal)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	Fibras (g)	Ca (g)	Mg (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
135	20,4	5,2	0,0	0,0	3	20	-	1	-	-	-

Fonte: TACO (2011).

SALADAS:

Salada de alface

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

Porcionamento	28g	2 colher de sopa ou 4 folhas médias

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

Fonte: Taco (2011)

Salada de alface e tomate

Média Per capita			Modo de preparo
Ingredientes	1 aluno	100 unos	1.Lavar as folhas e o tomate individualmente em água corrente.
Alface	40g	4kg	
Tomate	20g	2kg	





Vinagre	1ml	100ml	2.Colocar em solução clorada por 15 minutos. Conforme manual de boas práticas.
Sal	0,5ml	50ml	3.Enxaguar em água corrente.
Óleo	0,2g	20ml	4. Fatiar o tomate a adicionar à alface. 5. Acrescentar o sal, óleo e vinagre.

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

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

Fonte: Taco (2011)

Salada de almeirão

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

Porcionamento	5g	1 folha

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

М	édia Per ca	pita	Modo de preparo
Ingredientes	1 aluno	100 alunos	Lavar as folhas individualmente em água corrente.
Repolho	40g	4kg	2.Colocar em solução clorada por 15 minutos. Conforme manual de boas práticas.
Vinagre	1ml	100ml	3.Enxaguar em água corrente.
Óleo	0,5ml	50ml	4.Picar, adicionar o sal, vinagre e óleo.
Sal	0,2g	20g	4.1 Ical, adicional o sai, villagre e dieu.

Porcionamento	40g	2 colheres de sopa

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

Fonte: Taco (2011).

Salada de tomate

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

Porcionamento	20g	2 rodelas





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

Fonte: Taco (2011)

Preparações doces

Biscoito amanteigado coco/ Biscoito amanteigado leite

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)
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

Médi	a 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	30g	3 biscoitos
Biscoito polvilho	30g	3kg	339	

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

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

Porcionamento	30g	6 unidades

Valor Energético (Kcal)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	Fibras (g)	Ca (g)	Mg (mg)	Fe (mg)	Sódio (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
143,4	1,5	5,1	21,9	-	-	-	-	-	-	-	-

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

Cereal de Milho com leite

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

Porcionamento leite	200ml	1 caneca
Porcionamento cereal	30 g	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

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

Porcionamento	180ml	1 caneca

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

Fonte: TACO (2011).

Frutas

Médi	a Per capita	à	Modo de preparo
L		400	Lavar as frutas com casca em água corrente.
Ingredientes	1 aluno	100 alunos	2. Deixar de molho por 15 minutos (1 litro de água para
Frutas da época	85g	8,5kg	1 colher de sopa de água sanitária sem perfume).
			3. Enxaguar em água corrente.





Porcionamento	85g	1 fruta grande ou 2 pequenas

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

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

Leite em pó

Méd	ia Per capita	1	Modo de preparo
Ingredientes	1 aluno	100 unos	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

N	lédia Per cap	oita	Modo de preparo
Ingredientes	1 aluno	100 alunos	1. Descascar as bananas e picar. Reservar;
			2. Bater no liquidificador a 1/3 das bananas
			com os ingredientes líquidos.
Banana	40g	4kg	3. Misturar os ingredientes secos, exceto o
Farinha de trigo	20g	2kg	fermento, e adicionar o creme;





Leite em pó	20g	2kg	4. Adicionar o fermento.5. Untar uma assadeira com óleo e farinha de
Água	20ml	2L	trigo; 6. Dispor a massa e o restante das bananas
Açúcar	10g	1kg	picadas por cima; 7. Assar em fogo médio de 35 – 40min.
Óleo de soja Fermento em pó	3ml 0,5g	300ml 50g	

Porcionamento 90g	1 fatia grande
-------------------	----------------

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

Fonte: Taco (2011

Bolo de laranja

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

Porcionamento	90g	1 fatia grande





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

Fonte: Taco (2011)

Bolo de chocolate

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

Porcionamento	90g	1 fatia grande

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

Fonte: Taco (2011)

Chá mate

Méc	lia Per capi	ta	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.
Água	120ml	12L	3. Coar e servir a seguir.
Açúcar	10g	1kg	
Chá mate natural tostado	5g	500g	

Porcionamento	200ml	1 caneca

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

Fonte: IBGE (2011)

Pão com manteiga

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





			1.	Diluir	0	composto	lácteo	na	água	conforme	
Ingredientes	1 aluno	100 alunos		orienta	açõe	es da embal	agem.				
Água	140ml	14L	Pode ser servido morno ou gelado.								
Composto lácteo (sabores)	35g	3,5kg									

Porcionamento	200ml	1 caneca

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

Fonte: Ficha técnica do produto.

Suco de Uva Integral

Méd	ia Per capi	ta	Modo de preparo
Ingredientes	1 aluno 100 alunos		
Suco de Uva	100ml	10L	

Porcionamento	100ml	1 caneca

Valor Energético	PTN	LIP	CHO	Fibras	Ca	Mg	Fe	Sódio	Zn	Vit. C	Vit. A
(Kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
58	ı	ı	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 - 5º edição. Rio de Abril. 2011. Disponível em: https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv50002.pdf>

Manual de Boas Práticas de alimentos. Disponível em:

http://www.gestaoescolar.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/alimenatacao_escolar/manual_de_boas_praticas_2016.pdf

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

UNICAMP. Tabela de composição dos alimentos - TACO. 4. ed revisada e ampliada (2011) 164p. Disponível em:

http://www.unicamp.br/nepa/taco/tabela.php?ativo=tabela