



Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

PAUTA 3

SETEMBRO 2024



Caso não possua algum item do CARDÁPIO se atentar às substituições por similares, descritas no final do cardápio.

Semana	Refeição/dia	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
1 02/09/2024 - 06/09/2024	Mais Merenda Entrada	Biscoito Leite com achocolatado	Cereal de milho Composto lácteo	Fruta Café com leite	Pão com doce Bebida de soja	Biscoito Café com leite
	Lanche da manhã	Pão com pernil acebolado Composto lácteo	Pão com ovo Suco	Biscoito Leite com achocolatado	Cereal de milho com creme de coco	Pão com frango desfiado Suco
	Almoço	Arroz Quirerinha Proteína animal Legume	Arroz Feijão Proteína animal Salada	Arroz Feijão Proteína animal Farofa com pts salada	Macarrão Proteína animal Salada	Arroz Feijão Proteína animal Legumes
	Lanche da tarde	Pipoca Suco	Biscoito Composto lácteo	Pão com frango desfiado Chá ou suco	Manjar de composto com calda caramelizada	Biscoito Milkshake de composto
	Mais Merenda Saída	Biscoito	Fruta	Biscoito	Fruta	Barra de fruta
2 09/09/2024 - 13/09/2024	Mais Merenda Entrada	DIA DE ESTUDO E PLANEJAMENTO	Pão com patê Café com leite	Biscoito Leite com achocolatado	Pão com doce em pasta Composto lácteo	Biscoito Suco
	Lanche da manhã		Biscoito Composto lácteo	Pão com requeijão Composto lácteo	Biscoito Bebida de soja	Omelete de forno
	Almoço		Arroz Feijão Proteína animal Farofa com pts Salada	Arroz Proteína animal Legumes refogados ou Salada	Arroz Feijão Proteína animal Salada	Arroz Feijão Proteína animal Legume refogado
	Lanche da tarde		Bolo Composto lácteo	Cereal de milho logurte ou composto	Pão com paleta ao molho Chá ou suco	Biscoito Café mocha
	Mais Merenda saída		Fruta	Barra de fruta	Fruta	Biscoito



Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

PAUTA 3

SETEMBRO 2024



Caso não possua algum item do CARDÁPIO se atentar às substituições por similares, descritas no final do cardápio.

Semana	Refeição/dia	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
3 16/09/2024 - 20/09/2024	Mais Merenda Entrada	Biscoito Café com leite	Pão com doce em pasta Chá ou composto lácteo	Biscoito Leite com achocolatado	Biscoito Café com leite	Mingau de composto de coco
	Lanche da manhã	Sanduíche natural Bebida de soja	Biscoito Suco	Pão com paleta ao molho Chá ou Suco	Pão com patê de ovos Composto lácteo	Biscoito Leite com achocolatado
	Almoço	Arroz Proteína animal Legumes refogados	Risoto Proteína animal Salada	Arroz Feijão Proteína animal Salada	Arroz Virado de feijão Proteína animal Salada	Arroz Feijão Proteína animal Salda
	Lanche da tarde	Pavê de biscoito	Sagu de composto de coco	Cereal de milho Composto lácteo	Biscoito Café com leite	Pipoca Milkshake de composto
	Mais Merenda Saída	Biscoito	Fruta	Fruta	Barra de frutas	Biscoito
4 23/09/2024 - 27/09/2024	Mais Merenda Entrada	Biscoito Composto lácteo	Bolo de coco	Fruta e/ou Biscoito Composto lácteo	Biscoito Leite com achocolatado	Pão com doce em pasta Café com leite
	Lanche da manhã	Pão com maionese de inhame Chá ou Suco	Biscoito Café com leite	Pão com ovo Chá ou Suco	Pão de forno com frango desfiado e maionese de leite	Biscoito Café com leite
	Almoço	Arroz Quirerinha Proteína animal Legumes	Arroz Feijão Proteína animal Salada	Macarrão Proteína animal Salada	Risoto Proteína animal Salada	Arroz Feijão Proteína animal Farofa Salada
	Lanche da tarde	Biscoito Café com leite	Manjar de composto com calda caramelizada	Biscoito Vitamina de fruta	Biscoito Composto lácteo	Omelete com legumes ou Biscoito Chá ou Suco
	Mais Merenda saída	Cereal de milho	Fruta	Biscoito	Fruta	Biscoito



Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

PAUTA 3

SETEMBRO/OUTUBRO 2024



Caso não possua algum item do CARDÁPIO se atentar às substituições por similares, descritas no final do cardápio.

Semana	Refeição/dia	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
5 30/09/2024 - 04/10/2024	Mais Merenda Entrada	Pão com requeijão Café com leite	Biscoito Bebida de soja	Cereal de milho ou Fruta Composto de coco	Biscoito Vitamina de frutas	Pão com manteiga Café com leite
	Lanche da manhã	Biscoito Composto lácteo	Pão com ovo Suco	Biscoito com creme de composto	Pão com doce Composto lácteo	Pavê de composto
	Almoço	Arroz Proteína animal Farofa Salada	Arroz Feijão Proteína animal Salada	Macarrão Proteína animal Salada de legumes	Arroz Feijão Proteína animal Purê Salada	Arroz Feijão Proteína animal Legumes
	Lanche da tarde	Sobremesa cremosa de composto lácteo	Biscoito Composto lácteo	Pão com patê Suco	Biscoito Chá ou Composto lácteo	Pão com maionese de leite Composto lácteo
	Mais Merenda Saída	Biscoito	Fruta	Barra de frutas	Fruta	Biscoito
6 07/10/2024 - 11/10/2024	Mais Merenda Entrada	Biscoito Café com leite	Cereal de milho Composto Lácteo	Pão com patê Café com leite	Biscoito Café com leite	Biscoito Chá ou Suco
	Lanche da manhã	Pão com maionese de leite Chá ou Suco	Pão com patê Café com leite	Cereal de milho Composto lácteo	Pudim	Sanduíche natural
	Almoço	Arroz Escondidinho com Proteína animal Salada	Arroz Feijão Proteína animal Salada	Arroz Feijão Proteína animal Farofa Salada	Macarrão Proteína animal Legumes	Arroz Feijão Proteína animal Canjiquinha Salada
	Lanche da tarde	Biscoito Composto lácteo	Omelete Suco	Biscoito Composto lácteo	Biscoito Composto lácteo	Bolo com Composto de coco e achocolatado (Prestígio)
	Mais Merenda saída	Barra de frutas	Biscoito	Fruta	Fruta	Biscoito



Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

PAUTA 3

OUTUBRO 2024



Caso não possua algum item do CARDÁPIO se atentar às substituições por similares, descritas no final do cardápio.

Semana	Refeição/dia	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
7 14/10/2024 - 18/10/2024	Mais Merenda Entrada	RECESSO ESCOLAR	Biscoito Composto lácteo	Pão com doce em pasta Leite com achocolatado	Biscoito Composto lácteo	Pão com patê Leite com achocolatado
	Lanche da manhã		Pão com ovo Chá ou Suco	Biscoito Café com leite	Pão com proteína animal Chá ou Suco	Torta salgada
	Almoço		Arroz Proteína animal Farofa Salada	Arroz Feijão Proteína animal Salada	Arroz Feijão Proteína animal Salada	Arroz Feijão Proteína animal Legumes
	Lanche da tarde		Cereal de milho Composto lácteo	Salada de frutas	Pavê de biscoito	Biscoito Composto lácteo
	Mais Merenda Saída		Biscoito	Biscoito	Fruta	Fruta
8 21/10/2024 - 25/10/2024	Mais Merenda Entrada	Biscoito Composto lácteo	Biscoito Chá ou Suco	Pão com maionese de leite Composto lácteo	Biscoito Café com leite	Pão com doce em pasta Chá ou Composto lácteo
	Lanche da manhã	Pão com ovo Café com leite	Bolo de fubá com coco Composto lácteo	Biscoito Café com leite	Pão com carne moída Chá ou Suco	Biscoito Composto lácteo
	Almoço	Arroz Feijão Proteína animal Tubérculo assado	Arroz Feijão Proteína animal Farofa Salada	Quirerinha ou Polenta Proteína animal ao molho Salada	Arroz Feijão Proteína animal Salada	Arroz Feijão Proteína animal Legume refogado
	Lanche da tarde	Salada de frutas Composto lácteo	Biscoito Composto lácteo	Arroz doce	Biscoito Composto lácteo	Pão com Ovo Vitamina de fruta
	Mais Merenda saída	Biscoito	Fruta	Biscoito	Fruta	Biscoito



Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

PAUTA 3

OUTUBRO/NOVEMBRO 2024



Caso não possua algum item do CARDÁPIO se atentar às substituições por similares, descritas no final do cardápio.

Semana	Refeição/dia	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
9 28/10/2024 - 01/11/2024	Mais Merenda Entrada	Pão com doce em pasta Café com leite	Biscoito Composto lácteo	Pão com patê Café com leite	Biscoito Composto lácteo	Creme de composto lácteo com fruta
	Lanche da manhã	Biscoito Chá ou Suco	Pão com ovo Suco	Biscoito Composto lácteo	Pão com maionese de leite Café com leite	Biscoito Composto lácteo
	Almoço	Arroz Proteína animal Legumes refogados	Macarrão Proteína Animal Salada	Arroz Feijão Proteína animal Salada	Arroz Farofa Proteína animal Salada	Arroz Feijão Proteína animal Salada
	Lanche da tarde	Biscoito Composto lácteo	Arroz doce	Pão com Proteína animal Chá ou Suco	Pavê de biscoito	Pão com maionese de leite Composto lácteo
	Mais Merenda Saída	Fruta	Biscoito	Fruta	Fruta	Biscoito
10 04/11/2024 - 08/11/2024	Mais Merenda Entrada	Biscoito Composto lácteo	Biscoito Chá ou Composto lácteo	Pão com ovo Suco	Biscoito Café com leite	Pão com doce em pasta Chá ou Suco
	Lanche da manhã	Pão com patê Café com leite	Bolo Café com leite	Biscoito Café com leite	Pão com patê Chá ou Suco	Biscoito Composto lácteo
	Almoço	Arroz Proteína animal Farofa Legumes assados	Macarrão Proteína animal Salada	Arroz Feijão Proteína animal Salada	Arroz Feijão Proteína animal Salada	Arroz Feijão Proteína animal Purê Salada de Legumes
	Lanche da tarde	Sagu com composto de coco	Biscoito Composto lácteo	Pipoca Suco	Manjar de coco	Cereal de milho Vitamina de fruta
	Mais Merenda saída	Biscoito	Fruta	Biscoito	Fruta	Biscoito



Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

PAUTA 3

NOVEMBRO 2024



Caso não possua algum item do CARDÁPIO se atentar às substituições por similares, descritas no final do cardápio.

Semana	Refeição/dia	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
11 11/11/2024 - 15/11/2024	Mais Merenda Entrada	Pão com patê Café com leite	Biscoito Composto Lácteo	Pão com doce Café com leite	Biscoito Composto lácteo	Feriado
	Lanche da manhã	Torta salgada Chá ou Suco	Pão com ovo Suco	Biscoito Composto lácteo	Pão com maionese de leite Café com leite	
	Almoço	Arroz Proteína animal Farofa Salada	Polenta ou Quirerinha Proteína animal Legumes cozidos	Arroz Virado de feijão Proteína animal Salada	Arroz Feijão Proteína animal Legumes	
	Lanche da tarde	Biscoito lácteo Composto lácteo	Biscoito Café com leite	Bolo Chá ou Composto lácteo	Manjar de coco	
	Mais Merenda Saída	Cereal de milho	Fruta	Fruta	Biscoito	
12 18/11/2024 - 22/11/2024	Mais Merenda Entrada	Biscoito Composto lácteo	Biscoito Café com leite	Pão com ovo Suco	Biscoito Café com leite	Pão com doce Composto lácteo
	Lanche da manhã	Pão com patê Chá ou Suco	Arroz doce	Biscoito Café com leite	Omelete de forno Suco	Biscoito Café com leite
	Almoço	Arroz Proteína animal Batata Salada	Macarrão Proteína animal Salada	Arroz Feijão Proteína animal Salada	Arroz Feijão Proteína animal Salada	Arroz Feijão Proteína animal Legumes
	Lanche da tarde	Pudim cremoso	Pão com queijo Composto lácteo	Pavê de biscoito	Pão com proteína animal suco	Cereal de milho Vitamina de fruta
	Mais Merenda saída	Fruta	Biscoito	Fruta	Biscoito	Fruta



Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

PAUTA 3

NOVEMBRO/DEZEMBRO 2024



Caso não possua algum item do CARDÁPIO se atentar às substituições por similares, descritas no final do cardápio.

Semana	Refeição/dia	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
13 25/11/2024 - 29/11/2024	Mais Merenda Entrada	Pão com doce Café com leite	Biscoito Composto lácteo	Biscoito	Fruta	Biscoito Café com leite
	Lanche da manhã	Biscoito Composto lácteo	Pão com ovo Suco	Pão com proteína animal Suco	Pão com queijo Café com leite	Omelete
	Almoço	Polenta ou Canjiquinha Proteína animal Legumes	Arroz Feijão Proteína Animal Salada	Arroz Escondidinho com proteína animal Salada	Arroz Estrogonofe Salada Fruta	Arroz Feijão Proteína animal Farofa de legumes
	Lanche da tarde	Biscoito Café com leite	Biscoito Composto lácteo	Bolo Milkshake de composto	Manjar de composto de coco com calda caramelizada	Biscoito Chá ou Suco
	Mais Merenda Saída	Fruta	Fruta	Barra de fruta	Pipoca	Geladinho de composto
14 02/12/2024 - 06/12/2024	Mais Merenda Entrada	Biscoito Composto lácteo	Biscoito Chá ou Composto lácteo	Fruta	Biscoito Café com leite	Pão com doce Chá ou Suco
	Lanche da manhã	Pão com ovo Café com leite	Omelete de forno Chá ou Suco	Pão com ovo Chá ou Suco	Pão com patê Composto lácteo	Biscoito Composto lácteo
	Almoço	Arroz Proteína animal Salada	Macarrão Proteína animal Salada	Arroz Feijão Proteína animal Salada	Arroz Feijão Proteína animal Salada	Arroz Feijão Proteína animal Legumes
	Lanche da tarde	Sobremesa cremosa de composto lácteo com biscoito	Pão com queijo Café com leite	Biscoito Leite com achocolatado	Bolo Composto lácteo	Biscoito Vitamina de fruta
	Mais Merenda saída	Fruta	Biscoito	Barra de fruta	Biscoito	Geladinho de composto



Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

PAUTA 3

DEZEMBRO 2024



Caso não possua algum item do CARDÁPIO se atentar às substituições por similares, descritas no final do cardápio.

Semana	Refeição/dia	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
15 09/12/2024 - 13/12/2024	Mais Merenda Entrada	Pão com doce em pasta Café com leite	Biscoito Composto lácteo	Pão com patê Café com leite	Biscoito Composto lácteo	Biscoito Café com leite
	Lanche da manhã	Bolo Chá ou Suco	Pão com ovo Suco	Biscoito Café com leite	Pão com maionese de leite Café com leite	Pão com patê
	Almoço	Arroz Canjiquinha Proteína animal Legumes	Arroz Feijão Proteína animal Salada	Arroz Feijão Proteína animal Farofa Salada	Macarrão Proteína animal Legumes	Arroz Feijão Proteína animal Salada
	Lanche da tarde	Biscoito Composto lácteo	Biscoito Chá ou Suco	Sorvete de composto de coco com calda caramelizada Fruta picada	Pavê de biscoito	Biscoito Milkshake de composto
	Mais Merenda Saída	Fruta	Fruta	Biscoito	Fruta	Geladinho de composto



Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

PAUTA 3

SETEMBRO A DEZEMBRO 2024



OPÇÕES PARA VARIAÇÃO DO CARDÁPIO:

- 1.ARROZ: risoto, arroz com cenoura em cubos, galinhada, arroz de forno com queijo e molho vermelho, baião de dois (arroz com feijão, queijo, cebola, cebolinha e um pouco de carne).
- 2.BISCOITO: qualquer biscoito/bolacha disponível em estoque entra nessa categoria.
- 3.BOLO SIMPLES, SEM RECHEIO E SEM COBERTURA: bolo de fubá, bolo de chocolate, bolo de banana, bolo de maçã, bolo de cenoura, bolo de laranja, bolo de milho OU pão com doce em pasta ou doce de leite ou biscoito.
- 4.CEREAL DE MILHO: Biscoito, fruta.
- 5.CAFÉ COM LEITE OU COMPOSTO: composto (de qualquer sabor disponível), leite batido com fruta, LEITE COM ACHOCOLATADO, MILKSHAKE DE COMPOSTO (fazer gelo de composto e bater com leite), CAFÉ MOCHA (composto de café com leite com achocolatado), CAPPUCCINO (composto de café com leite com canela).
- 6.CHÁ: ou suco.
- 7.DOCE EM PASTA: doce caseiro de banana, doce caseiro de abóbora, doce de leite caseiro, geleia de fruta. Ver outras opções de recheio para pão no item 13.
- 8.ESCONDIDINHO: ou carne assada/frango com batatas, proteína animal e purê de batata, proteína animal cozida com batatas ao molho.
- 9.FAROFA: farofa na manteiga, farofa de legumes, farinha de milho com proteína animal (ovo), farofa de banana, farofa de couve, tutu ou virado de feijão.
- 10.FEIJÃO: virado de feijão, tutu de feijão, sopa de feijão com macarrão.
- 11.IOGURTE OU BEBIDA LÁCTEA: composto lácteo, leite batido com fruta (ex.: banana, mamão ou abacate), café com leite.
- 12.LEGUMES E VERDURAS: acelga, agrião, alface, brócolis, abobrinha, cenoura, chuchu, couve-flor, tomate, repolho, etc.
- 13.PÃO COM OVO MEXIDO: pão com queijo, pão com manteiga, pão com patê (ver opções no item 14), PÃO COM REQUEIJÃO, biscoito salgado com patê ou manteiga, pão com maionese de leite, sanduíche natural, pão com linguiça, pão com frango desfiado, pão com carne moída, PÃO COM MAIONESE DE INHAME (inhame ou batata bem cozida batida com óleo, sal, alho e cebolinha ou salsinha), pão com pernil em cubos, pão com paleta suína ao molho, caso não tenha pão: batata doce assada ou omelete.
- 14.PATÊ: patê de milho, patê de frango, patê de ovo, patê de cenoura, patê de ricota, patê de atum ou sardinha. Ver mais opções de recheio para pão no item 13.



Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

PAUTA 3

SETEMBRO A DEZEMBRO 2024



- 15.PAVÊ DE BISCOITO: PUDIM, manjar cremoso de coco (com composto lácteo), sobremesa cremosa de baunilha com banana caramelizada; CREME DE BAUNILHA (composto lácteo) servido com biscoito doce, bolo, pão com doce em pasta, arroz doce (feito com composto lácteo), sagu, mousse de composto lácteo.
- 16.POLENTA: quirera, canjiquinha, purê de batata, creme de milho, creme de abóbora, creme de mandioca.
- 17.PROTEÍNA ANIMAL: carne suína, carne bovina moída, carne bovina em cubos, peito de frango, coxa e sobrecoxa de frango, linguiça de frango, filé de tilápia, empanado de frango, empanado de peixe, quibe com carne, ovo, estrogonofe, fricassê, escondidinho (batata ou mandioca por cima da carne bovina ou frango desfiado), frango xadrez.
- 18.PURÊ: purê/creme de abóbora, purê de batata doce, purê de batata-salsa, purê de batata com espinafre, purê de batata, purê de cenoura, creme de milho, creme de couve flor, etc.
- 19.SALADA DE FRUTAS: ou somente um tipo de fruta ou biscoito.
- 20.SANDUÍCHE NATURAL: Pão com patê de frango desfiado, cenoura ralada e alface; Pão com carne, tomate e cenoura; Pão com requeijão, atum, alface e cenoura; OU Pão com manteiga.
- 21.SOBREMESA CREMOSA DE BAUNILHA COM BANANA CARAMELIZADA: ver outras opções no item 15.
- 22.SOPA: Sopa de feijão e macarrão; Sopa de legumes, macarrão e proteína animal; sopa de fubá com couve e proteína animal; Sopa/Creme de abóbora e batata servida com carne moída ao molho vermelho, sopa de quirerinha com carne de porco, cebolinha e cenoura; Canja de galinha; Sopa de legumes com arroz e proteína animal.
- 23.TORTA SALGADA: torta de frango, torta de legumes, torta de frango com espinafre, torta de carne moída, torta de sardinha ou atum. OU pode ser oferecida uma opção mencionada no item 13.
- 24.TUBÉRCULOS: batata inglesa, batata-salsa, batata doce, cará, inhame, mandioca (aipim).
- 25.PÃO COM DOCE E FRUTA: pão com doce de leite e banana picada em cima ou separada (opcional: canela), pão com doce em pasta e fruta picada em cima ou separada.



Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

PAUTA 3

SETEMBRO A DEZEMBRO 2024



Prova Paraná: Nestes dias, a escola pode fazer preparações diferenciadas desde que a base do cardápio seja executada, veja os exemplos.

Exemplo 1 – ALMOÇO: arroz, estrogonofe com proteína animal e salada + suco

Exemplo 2 – ALMOÇO: arroz, feijão, carne assada com batatas, salada + suco

Exemplo 3 – LANCHE DA MANHÃ/TARDE: Pão com proteína animal e queijo + sobremesa (pudim, manjar, pavê) + suco

Exemplo 4 – LANCHE DA MANHÃ/TARDE: Sanduíche de forno com pão fatiado, requeijão e/ou queijo e tomate, frango desfiado + sobremesa (geladinho de composto lácteo)

Exemplo 5 – LANCHE DA MANHÃ/TARDE: Sanduíche de ovo mexido com tomate e queijo + sobremesa (bolo) + suco

Exemplo 6 – LANCHE DA MANHÃ/TARDE: Pizza Sanduíche - Pão, queijo, tomate e orégano + fruta + suco

OBSERVAÇÃO: Os alimentos descritos no cardápio, que NÃO compõem a remessa podem ser adquiridos com a verba destinada ao Programa Mais Merenda. Ao substituir os alimentos, realizar as trocas de acordo com as opções mencionadas e consumir primeiro os itens mais próximos do vencimento.

O estabelecimento de ensino deverá seguir o **Cardápio Padrão**, entretanto poderá preparar algo diferenciado em **datas comemorativas** e **dias de provas oficiais** como: Dia do Estudante, Dia das Crianças, Olimpíada de Matemática, Festa Junina, Páscoa, Dia D e Prova Paraná. Os itens para complementar o Cardápio com a cota especial Mais Merenda só podem ser adquiridos se estiverem na lista GRF. Reforçamos que os produtos que não constam nessa lista não podem ser comprados com esse recurso.