



# Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

## PAUTA 9 - Indígena/Quilombola

### 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	Pão com ovo Composto lácteo	Pão com doce em pasta Suco	Comida típica ou Biscoito Composto lácteo
	Lanche da manhã	Arroz Quirerinha Proteína animal Legume refogado	Arroz Feijão Proteína Animal Salada	Arroz Feijão Proteína animal Farofa Salada	Macarrão Proteína animal Salada	Arroz Feijão Proteína animal Legumes
	Mais Merenda Saída	Biscoito	Fruta	Biscoito	Biscoito	Fruta
2 09/09/2024 - 13/09/2024	Mais Merenda Entrada	<b>DIA DE ESTUDO E PLANEJAMENTO</b>	Pão com ovo Chá ou suco	Comida típica ou Biscoito Café com leite	Biscoito Leite com achocolatado	Pão com patê Chá ou Suco
	Lanche da manhã		Arroz Feijão Proteína Animal Farofa Salada	Arroz Proteína animal Legumes refogados ou Salada	Arroz Feijão Proteína animal Salada	Arroz Feijão Proteína animal Legume refogado
	Mais Merenda Saída		Fruta	Pipoca	Fruta	Biscoito
3 16/09/2024 - 20/09/2024	Mais Merenda Entrada	Pão com doce em pasta Fruta	Comida típica ou Biscoito Chá	Biscoito Leite com achocolatado	Pão com maionese de leite Composto lácteo	Mingau de composto de coco
	Lanche da manhã	Arroz Proteína animal Legumes refogados	Sopa ou Macarrão ou Risoto Proteína animal Salada	Arroz Feijão Proteína animal Salada	Arroz Virado de feijão Proteína animal Salada	Arroz Feijão Proteína animal Salada
	Mais Merenda Saída	Cereal de milho	Fruta	Fruta	Biscoito	Barra de fruta



# Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

## PAUTA 9 - Indígena/Quilombola

### 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
4 23/09/2024 - 27/09/2024	Mais Merenda Entrada	Pão com ovo Composto lácteo	Biscoito Café com leite	Fruta Composto lácteo	Comida típica ou Biscoito Leite com achocolatado	Pão com doce em pasta Composto lácteo
	Lanche da manhã	Arroz Proteína animal Legumes	Arroz Feijão Proteína Animal Salada	Macarrão Proteína animal Salada	Arroz Feijão Proteína animal Salada	Arroz Farofa Proteína animal Salada
	Mais Merenda Saída	Cereal de milho	Fruta	Biscoito	Fruta	Barra de fruta
5 30/09/2024 - 04/10/2024	Mais Merenda Entrada	Biscoito Leite com achocolatado	Biscoito Composto lácteo	Pão com doce em pasta Café com leite	Comida típica ou Biscoito Vitamina de frutas	Biscoito com Creme de coco
	Lanche da manhã	Arroz Proteína animal Farofa Salada	Arroz Feijão Proteína Animal Salada	Macarrão Proteína animal Legumes	Arroz Feijão Proteína animal Salada	Arroz Feijão Proteína animal Legume refogado
	Mais Merenda Saída	Barra de fruta	Fruta	Biscoito	Biscoito	Fruta
6 07/10/2024 - 11/10/2024	Mais Merenda Entrada	Comida típica ou Biscoito Café com leite	Cereal de milho Composto lácteo	Pão com patê Chá ou Suco	Biscoito Café com leite	Pão com manteiga Café com leite
	Lanche da manhã	Risoto Proteína animal Salada	Arroz Feijão Proteína animal Salada	Arroz Feijão Proteína animal Farofa Salada	Macarrão Proteína animal Legumes	Arroz Feijão Proteína animal Canjiquinha Salada
	Mais Merenda Saída	Biscoito	Fruta	Biscoito	Fruta	Biscoito



# Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

## PAUTA 9 - Indígena/Quilombola

### 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	Comida típica ou Biscoito Composto Lácteo	Pão com ovo Chá ou Suco	Biscoito Composto Lácteo	Pão com doce em pasta Leite com achocolatado
	Lanche da manhã		Arroz Proteína Animal com Batata Farofa Salada	Arroz Feijão Proteína animal Salada	Arroz Feijão Proteína animal Salada	Arroz Feijão Proteína animal Legume
	Mais Merenda Saída		Fruta	Biscoito	Fruta	Biscoito
8 21/10/2024 - 25/10/2024	Mais Merenda Entrada	Pão com patê Composto Lácteo	Biscoito Suco ou Bebida de soja	Pão com maionese de leite Chá ou Suco	Comida típica ou Biscoito Café com leite	Pão com doce em pasta Chá ou Composto lácteo
	Lanche da manhã	Arroz Feijão Proteína animal Tubérculo assado	Arroz Feijão Proteína Animal Farofa Salada	Quirerinha ou Polenta Proteína animal Salada	Arroz Feijão Proteína animal Salada	Arroz Feijão Proteína animal Legume refogado
	Mais Merenda Saída	Biscoito	Fruta	Biscoito	Barra de fruta	Biscoito
9 28/10/2024 - 01/11/2024	Mais Merenda Entrada	Pão com doce em pasta Café com leite	Comida típica ou Biscoito Composto lácteo	Pão com patê Chá com Suco	Cereal de milho Composto lácteo	Biscoito Café com leite
	Lanche da manhã	Arroz Proteína animal Tubérculo assado Legumes	Macarrão Proteína animal Salada	Arroz Feijão Proteína animal Farofa Salada	Arroz Feijão Proteína animal Salada	Arroz Feijão Proteína animal Legumes
	Mais Merenda Saída	Biscoito	Fruta	Biscoito	Fruta	Barra de fruta



# Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

## PAUTA 9 - Indígena/Quilombola

### 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
10 04/11/2024 - 08/11/2024	Mais Merenda Entrada	Pão com doce em pasta Composto lácteo	Biscoito Café com leite	Pão com ovo Suco ou Bebida de soja	Comida típica ou Biscoito Composto lácteo	Arroz doce
	Lanche da manhã	Arroz Feijão Proteína animal Salada	Arroz Feijão Proteína Animal Farofa Salada	Polenta ou Macarrão Proteína animal Legumes refogados	Arroz Feijão Proteína animal Salada	Arroz Feijão Proteína animal Legumes
	Mais Merenda Saída	Biscoito	Fruta	Biscoito	Fruta	Biscoito
11 11/11/2024 - 15/11/2024	Mais Merenda Entrada	Biscoito Café com leite	Comida típica ou Biscoito Composto lácteo	Pão com patê Chá ou Suco	Cereal de milho Vitamina de frutas	Feriado
	Lanche da manhã	Arroz Proteína animal Legume Refogado	Macarrão Proteína Animal Salada	Arroz Feijão Proteína animal Farofa Salada	Arroz Feijão Proteína animal Salada	
	Mais Merenda Saída	Fruta	Barra de fruta	Biscoito	Fruta	
12 18/11/2024 - 22/11/2024	Mais Merenda Entrada	Pão com doce em pasta Composto lácteo	Biscoito Café com leite	Pão com maionese de leite Chá ou Composto lácteo	Comida típica ou Biscoito Composto lácteo	Biscoito Café com leite
	Lanche da manhã	Arroz Feijão Proteína animal Tubérculo assado	Arroz Feijão Proteína animal Farofa Salada	Polenta cremosa ou Risoto Proteína animal Legumes refogados	Arroz Feijão Proteína animal Salada	Arroz Feijão Proteína animal Farofa Legumes
	Mais Merenda Saída	Biscoito	Fruta	Biscoito	Fruta	Fruta ou Geladinho de composto



# Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

## PAUTA 9

### 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 patê Café com leite	Biscoito Café com leite	Bolo Composto lácteo	Comida típica ou biscoito Composto lácteo	Pão com doce em pasta Composto lácteo
	Lanche da manhã	Arroz Proteína animal Legumes	Arroz Feijão Proteína Animal Salada	Arroz Feijão Proteína animal Farofa Salada	Arroz Feijão Proteína animal Salada	Arroz Farofa Proteína animal Salada
	Mais Merenda Saída	Cereal de milho	Fruta	Fruta ou geladinho de composto lácteo	Barra de fruta	Fruta
14 02/12/2024 - 06/12/2024	Mais Merenda Entrada	Biscoito Leite com achocolatado	Arroz doce	Pão com doce em pasta Café com leite	Comida típica ou biscoito Vitamina de frutas	Pão com frango desfiado
	Lanche da manhã	Arroz Proteína animal Farofa Salada	Arroz Feijão Proteína Animal Tubérculo/batata Salada	Macarrão Proteína animal Legumes	Arroz Feijão Proteína animal Salada	Arroz Feijão Proteína animal Legume refogado
	Mais Merenda Saída	Barra de fruta	Fruta	Biscoito	Fruta	Biscoito
15 09/12/2024 - 13/12/2024	Mais Merenda Entrada	Pão com doce e fruta	Comida típica ou biscoito Chá ou suco	Biscoito Leite com achocolatado	Pão com maionese de leite Composto lácteo	Biscoito Café com leite
	Lanche da manhã	Arroz Proteína animal Legumes refogados	Macarrão ou risoto Proteína animal Salada	Arroz Polenta ou quixerinha Proteína animal Salada	Arroz Feijão Proteína animal Salada	Arroz Feijão Proteína animal Legumes
	Mais Merenda Saída	Biscoito	Fruta	Fruta	Biscoito	Fruta ou geladinho de composto lácteo



# Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

## PAUTA 9

### 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. COMPOSTO: CAFÉ COM LEITE, 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), CAPPUCINO (composto de café com leite com canela).
6. 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 11.
7. FAROFA: farofa na manteiga, farofa de legumes, farinha de milho com proteína animal (ovo), farofa de banana, farofa de couve, pode ser usada a farinha de milho ou de mandioca para fazer tutu ou virado de feijão.
8. FEIJÃO: virado de feijão, tutu de feijão, sopa de feijão com macarrão, feijão com linguiça.
9. IOGURTE OU BEBIDA LÁCTEA: composto lácteo, leite batido com fruta (ex.: banana, mamão ou abacate), café com leite.
10. LEGUMES E VERDURAS: acelga, agrião, alface, brócolis, abobrinha, cenoura, chuchu, couve-flor, beterraba, tomate, repolho, etc.
11. PÃO COM OVO MEXIDO: PÃO COM QUEIJO, pão com manteiga, pão com patê (ver opções no item 12), PÃO COM REQUEIJÃO, biscoito salgado com patê ou manteiga, pão com maionese de leite, sanduíche natural, pão com linguiça, pão com pernil em cubos, pão com paleta suína ao molho, caso não tenha pão: batata doce assada ou omelete.
12. 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 11.



# Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

## PAUTA 9

### SETEMBRO A DEZEMBRO 2024



13. 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 com biscoito doce, bolo simples, pão com doce em pasta, sagu, mousse de composto lácteo.
14. POLENTA: quirera, canjiquinha, purê de batata, creme de milho, creme de abóbora, creme de mandioca.
15. 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.
16. 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.
17. SALADA DE FRUTAS: ou somente um tipo de fruta ou biscoito.
18. 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.
19. SOBREMESA CREMOSA DE BAUNILHA COM BANANA CARMELIZADA: ver outras opções no item 13.
20. SOPA: Sopa de feijão e macarrão; Sopa de legumes, macarrão e proteína animal; sopa de fubá com couve e proteína animal (linguiça); Sopa/Creme de abóbora e batata servida com carne moída ao molho vermelho, sopa de quirerinha com carne de porco, cebolinha e cenoura.
21. 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 11 acima.
22. TUBÉRCULOS: batata inglesa, batata-salsa, batata doce, cará, inhame, mandioca (aipim).
23. COMIDAS TÍPICAS: Broa de fubá, Canjica Branca Salgada com Carne, Canjiquinha, Feijão com canjica, bolo de trigo, receitas com fubá, virado de feijão, bolo de mandioca/aipim, etc.



# Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

## PAUTA 9

### SETEMBRO A DEZEMBRO 2024



**PROVA PARANÁ:** Nestes dias, a escola é autorizada a fazer preparações diferenciadas desde que a base do cardápio seja executada, veja os exemplos.

Exemplo 1 – Refeição: Arroz, feijão, carne assada com mandioca/aipim ou batatas e salada.

Exemplo 3 – Refeição: Arroz, canjica branca salgada com carne e salada.

Exemplo 4 – Refeição: Arroz, feijão, milho cozido, carne assada e salada.

Exemplo 5 – Mais Merenda: Broa de fubá e chá ou suco

Exemplo 6 – Mais Merenda: Bolo simples de trigo e suco

Exemplo 7 – Mais Merenda: Bolo de mandioca/aipim e café com leite.

**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.