

# Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

## PAUTAS 1 e 5 - Projetos

### SETEMBRO 2024

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

Almoço: Repetir a refeição servida no lanche, podendo acrescentar itens como farofa, polenta, quixerinha, purê, legumes e/ou saladas diferenciadas para diversificar.

Semana	Refeição/dia	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
1 02/09/2024 - 06/09/2024	Mais Merenda Entrada	Pão com manteiga Leite com achocolatado	Cereal de milho Composto lácteo	Biscoito Composto lácteo	Bolo Chá ou suco	Pão com frango desfiado ou patê de frango
	Lanche	Arroz Quixerinha 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	Fruta	Fruta	Biscoito
2 09/09/2024 - 13/09/2024	Mais Merenda Entrada	<b>DIA DE ESTUDO E PLANEJAMENTO</b>	Pão com ovo Suco	Biscoito Café com leite	Pão com patê de frango Leite com achocolatado	Biscoito Suco
	Lanche		Arroz Feijão Proteína Animal Farofa Salada	Arroz Feijão Proteína animal Legumes refogados ou salada	Arroz Feijão Proteína animal Salada	Arroz Feijão Proteína animal Legume refogado
	Mais Merenda Saída		Fruta	Pipoca	Biscoito	Fruta
3 16/09/2024 - 20/09/2024	Mais Merenda Entrada	Pão com frango desfiado ou patê de frango e Chá	Biscoito Composto lácteo	Biscoito Leite com achocolatado	Pão com pernil ao molho Chá ou suco	Mingau de composto de coco
	Lanche	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	Biscoito	Fruta	Fruta	Biscoito	Barra de fruta

# Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

## PAUTAS 1 e 5 - Projetos

### SETEMBRO/OUTUBRO 2024

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

**Almoço:** Repetir a refeição servida no lanche, podendo acrescentar itens como farofa, polenta, quixerinha, purê, legumes e/ou saladas diferenciadas para diversificar.

Semana	Refeição/dia	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>4</b> <b>23/09/2024</b> - <b>27/09/2024</b>	<b>Mais Merenda Entrada</b>	Biscoito Composto lácteo	Bolo Chá ou suco	Pão com ovo Chá ou suco	Biscoito Composto lácteo	Pão com doce e fruta
	<b>Lanche</b>	Arroz Proteína animal Legumes	Arroz Feijão Proteína animal Salada	Macarrão Proteína animal Salada	Arroz Feijão Proteína animal Salada	Arroz Farofa Proteína animal Salada
	<b>Mais Merenda Saída</b>	Fruta	Barra de fruta	Fruta	Fruta	Biscoito
<b>5</b> <b>30/09/2024</b> - <b>04/10/2024</b>	<b>Mais Merenda Entrada</b>	Pão com maionese de leite Bebida de soja	Biscoito Composto lácteo	Pão com doce em pasta Café com leite	Biscoito Vitamina de frutas	Cereal de milho com creme de coco
	<b>Lanche</b>	Arroz Proteína animal Farofa Salada	Arroz Feijão Proteína animal Salada	Macarrão Proteína animal Salada	Arroz Feijão Proteína animal Purê Salada	Arroz Feijão Proteína animal Legume refogado
	<b>Mais Merenda Saída</b>	Biscoito	Fruta	Biscoito	Fruta	Biscoito
<b>6</b> <b>07/10/2024</b> - <b>11/10/2024</b>	<b>Mais Merenda Entrada</b>	Pão com manteiga Café com leite	Cereal de milho Composto lácteo	Pão com patê Café com leite	Pão com maionese de leite Chá ou Suco	Pão com ovo Chá ou suco
	<b>Lanche</b>	Risoto com Proteína animal Salada	Arroz Feijão Proteína animal Salada	Arroz Feijão Proteína animal Farofa salada	Arroz Escondidinho com proteína animal Salada	Arroz Feijão Proteína animal Quixerinha Salada
	<b>Mais Merenda Saída</b>	Biscoito	Fruta	Geladinho de composto ou biscoito	Fruta	Biscoito

# Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

## PAUTAS 1 e 5 - Projetos

### OUTUBRO/NOVEMBRO 2024

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

Almoço: Repetir a refeição servida no lanche, podendo acrescentar itens como farofa, polenta, quixerinha, purê, legumes e/ou saladas diferenciadas para diversificar.

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 e fruta	Biscoito Leite com achocolatado	Cereal de milho Composto lácteo
	Lanche		Arroz Proteína animal Farofa Salada	Arroz Feijão Proteína animal Salada	Arroz Feijão Proteína animal Salada	Arroz Farofa Proteína animal Legume
	Mais Merenda Saída		Fruta	Biscoito	Fruta	Biscoito
8 21/10/2024 - 25/10/2024	Mais Merenda Entrada	Pão com manteiga Composto lácteo	Biscoito Chá ou suco	Pão com patê Suco	Biscoito Café com leite	Pão com doce em pasta Chá ou suco
	Lanche	Macarrão Proteína animal Salada	Arroz Feijão Proteína animal Farofa Salada	Arroz Quixerinha Proteína animal Salada	Arroz Feijão Proteína animal Salada	Arroz Escondidinho com proteína animal Salada
	Mais Merenda Saída	Biscoito	Fruta	Biscoito	Fruta	Biscoito
9 28/10/2024 - 01/11/2024	Mais Merenda Entrada	Pão com ovo Café com leite	Biscoito Composto lácteo	Cereal de milho Composto lácteo	Pão com patê Suco	Biscoito Chá ou suco
	Lanche	Arroz Feijão Proteína animal Legumes refogados	Macarrão Proteína animal Salada	Arroz Feijão Proteína animal Salada	Arroz Quixerinha Proteína animal Salada	Arroz Feijão Proteína animal Salada
	Mais Merenda Saída	Biscoito	Fruta	Fruta	Biscoito	Barra de fruta

# Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

## PAUTAS 1 e 5 - Projetos

### NOVEMBRO 2024

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

**Almoço:** Repetir a refeição servida no lanche, podendo acrescentar itens como farofa, polenta, quixerinha, purê, legumes e/ou saladas diferenciadas para diversificar.

Semana	Refeição/dia	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>10</b> <b>04/11/2024</b> - <b>08/11/2024</b>	<b>Mais Merenda Entrada</b>	Pão com requeijão Café com leite	Cereal de milho Composto lácteo	Pão com ovo Suco	Biscoito Leite com achocolatado	Pão com doce e fruta
	<b>Lanche</b>	Risoto com proteína animal Tubérculo assado Salada	Arroz Feijão Proteína Animal Farofa Salada	Macarrão Proteína animal Salada	Arroz Feijão Proteína animal Salada	Arroz Farofa Proteína animal Salada
	<b>Mais Merenda Saída</b>	Biscoito	Fruta	Biscoito ou geladinho de composto lácteo	Barra de fruta	Fruta
<b>11</b> <b>11/11/2024</b> - <b>15/11/2024</b>	<b>Mais Merenda Entrada</b>	Pão com manteiga Composto lácteo	Pão com ovo Suco	Biscoito Chá ou suco	Pão com doce Café com leite	<b>FERIADO</b>
	<b>Lanche</b>	Arroz Proteína animal Tubérculo assado	Risoto Proteína animal Farofa Salada	Arroz Escondidinho com Proteína animal Salada	Arroz Feijão Proteína animal Salada	
	<b>Mais Merenda Saída</b>	Biscoito	Biscoito	Fruta	Fruta	
<b>12</b> <b>18/11/2024</b> - <b>22/11/2024</b>	<b>Mais Merenda Entrada</b>	Cereal de milho Composto lácteo	Pão com queijo Suco	Biscoito Composto lácteo	Pão com patê Chá ou Suco	Biscoito Café com leite
	<b>Lanche</b>	Arroz Feijão Proteína animal Legumes refogados	Macarrão Proteína animal Salada	Arroz Feijão Proteína animal Salada	Arroz Quixerinha Proteína animal Salada	Arroz Feijão Proteína animal Salada
	<b>Mais Merenda Saída</b>	Fruta	Biscoito	Fruta	Biscoito ou geladinho de composto lácteo	Fruta

# Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

## PAUTAS 1 e 5 - Projetos

### NOVEMBRO/DEZEMBRO 2024

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

Almoço: Repetir a refeição servida no lanche, podendo acrescentar itens como farofa, polenta, quixerinha, purê, legumes e/ou saladas diferenciadas para diversificar.

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 ovo Café com leite	Biscoito Composto lácteo	Torta salgada Chá	Manjar cremoso de coco Suco	Biscoito Composto lácteo
	Lanche	Arroz Escondidinho com Proteína animal Salada	Arroz Feijão Proteína animal Legumes	Arroz Feijão Proteína animal Maionese de batata Salada	Macarrão ou arroz de forno com queijo Proteína animal Salada	Arroz Feijão Proteína animal Legume refogado
	Mais Merenda Saída	Biscoito	Fruta	Pavê de biscoito 	Barra de fruta	Fruta
14 02/12/2024 - 06/12/2024	Mais Merenda Entrada	Pão com manteiga Leite com achocolatado	Biscoito Café com leite	Pão com patê Suco	Biscoito Café com leite	Pão com doce em pasta Composto lácteo
	Lanche	Arroz Feijão Proteína animal Tubérculo assado	Arroz Proteína animal Farofa Salada	Macarrão ao molho Proteína animal Salada	Arroz Feijão Proteína animal Salada	Arroz Quixerinha Proteína animal Legume refogado
	Mais Merenda Saída	Biscoito	Fruta	Biscoito	Fruta	Biscoito ou geladinho de composto lácteo
15 09/12/2024 - 13/12/2024	Mais Merenda Entrada	Pão com ovo Café com leite	Biscoito Composto lácteo	Pão com patê Suco	Pão com queijo Milkshake de composto	Cereal de milho Composto lácteo
	Lanche	Arroz Feijão Proteína animal Salada	Macarrão Proteína animal Legumes refogados	Arroz Feijão Proteína animal Salada	Arroz Farofa Proteína animal Salada	Arroz Feijão Proteína animal Legumes refogados
	Mais Merenda Saída	Biscoito	Arroz doce ou biscoito	Fruta	Biscoito	Fruta

# Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

## PAUTAS 1 e 5 - Projetos

### SETEMBRO A DEZEMBRO 2024

#### **OPÇÕES PARA VARIAÇÃO DO CARDÁPIO:**

- 1.ARROZ: risoto, arroz com cenoura em cubos, galinhada, 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), CAPPUCINO (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, LEITE COM ACHOCOLATADO.
- 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.
- 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 composto lácteo.

# Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

## PAUTAS 1 e 5 - Projetos

### SETEMBRO A DEZEMBRO 2024

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 fruta separada.

# Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

## PAUTAS 1 e 5 - Projetos

### 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 – LANCHE: Arroz, estrogonofe com proteína animal e salada + suco

Exemplo 2 – LANCHE: Arroz, feijão, carne assada com batatas, salada + suco

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

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

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

Exemplo 6 – LANCHE: 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.