



Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

PAUTAS 2 e 6 - 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, quirerinha, purê, legumes e/ou saladas diferenciadas para diversificar.

O almoço de quinta-feira deve ter como base: arroz, feijão, proteína animal e salada.

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	Fruta Composto lácteo	Biscoito Café com leite	Pão com frango desfiado ou patê de frango
	Lanche	Arroz Quirerinha Proteína animal Legume refogado	Arroz Feijão Proteína Animal Salada	Arroz Feijão Proteína animal Farofa salada	Pão com pernil/paleta acebolada Chá ou suco	Arroz Feijão Proteína animal Legumes
	Mais Merenda Saída	Biscoito	Fruta	Biscoito	Fruta	Biscoito
2 09/09/2024 - 13/09/2024	Mais Merenda Entrada	DIA DE ESTUDO E PLANEJAMENTO	Pão com ovo Chá ou suco	Biscoito Café com leite	Pão com patê Leite com achocolatado	SAnduíche natural Suco
	Lanche		Arroz Feijão Proteína Animal Farofa Salada	Arroz Proteína animal Legume refogado ou salada	Pão com pernil/paleta ao molho Chá ou suco	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 frango desfiado ou patê de frango	Biscoito Chá	Pão com manteiga Leite com achocolatado	Biscoito Café com leite	Pão com manteiga Composto lácteo
	Lanche	Arroz Proteína animal Legume refogado	Sopa ou macarrão ou risoto Proteína Animal Salada	Arroz Feijão Proteína animal Salada	Sanduíche natural com frango desfiado Chá ou suco	Arroz Feijão Proteína animal Salada
	Mais Merenda Saída	Biscoito	Fruta	Biscoito	Fruta	Fruta

Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

PAUTAS 2 e 6 - 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, quirerinha, purê, legumes e/ou saladas diferenciadas para diversificar.

O almoço de quinta-feira deve ter como base: arroz, feijão, proteína animal e salada.

Semana	Refeição/dia	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
4 23/09/2024 - 27/09/2024	Mais Merenda Entrada	Biscoito Composto lácteo	Bolo Chá ou suco	Pão com manteiga Composto lácteo	Biscoito Leite com achocolatado	Pão com doce e fruta
	Lanche	Arroz Proteína animal Legumes	Arroz Feijão Proteína Animal Salada	Macarrão Proteína animal Salada	Torta salgada Chá ou suco	Arroz Farofa Proteína animal Salada
	Mais Merenda Saída	Barra de fruta	Fruta	Biscoito	Fruta	Biscoito
5 30/09/2024 - 04/10/2024	Mais Merenda Entrada	Pão com maionese de leite Bebida de soja	Biscoito Composto lácteo	Pão com doce em pasta Café com leite	Biscoito Vitamina de frutas	Sanduíche natural Chá ou suco
	Lanche	Arroz Proteína animal Farofa Salada	Arroz Feijão Proteína Animal Salada	Macarrão Proteína animal Salada de legumes	Pão com maionese de batata Chá ou suco	Arroz Feijão Proteína animal Legume refogado
	Mais Merenda Saída	Biscoito	Fruta	Biscoito	Fruta	Biscoito
6 07/10/2024 - 11/10/2024	Mais Merenda Entrada	Pão com doce Café com leite	Cereal de milho Composto lácteo	Pão com patê Café com leite	Biscoito Café com leite	Pão com ovo Chá ou suco
	Lanche	Risoto com proteína animal Salada	Arroz Feijão Proteína Animal Salada	Arroz Feijão Proteína animal Farofa Salada	Sanduíche natural Chá ou suco	Arroz Feijão Proteína animal Quirerinha Salada
	Mais Merenda Saída	Biscoito	Fruta	Geladinho de composto ou biscoito	Fruta	Biscoito

Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

PAUTAS 2 e 6 - Projetos

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.

O almoço de quinta-feira deve ter como base: arroz, feijão, proteína animal e salada.

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	Pão com ovo Suco	Arroz Farofa Proteína animal Legumes
	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 composto lácteo
	Lanche	Macarrão Proteína animal Salada	Arroz Feijão Proteína Animal Farofa Salada	Arroz Quixerinha Proteína animal Salada	Omelete de forno Chá ou suco	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 Composto lácteo	Pão com ovo Café com leite	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	Pudim cremoso Composto lácteo	Arroz Feijão Proteína animal Salada
	Mais Merenda Saída	Biscoito	Arroz doce ou biscoito	Fruta	Biscoito	Barra de fruta

Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

PAUTAS 2 e 6 - 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, quirerinha, purê, legumes e/ou saladas diferenciadas para diversificar.

O almoço de quinta-feira deve ter como base: arroz, feijão, proteína animal e salada.

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 requeijão Café com leite	Cereal de milho Composto lácteo	Pão com ovo Suco	Biscoito Leite com achocolatado	Pão com doce chá
	Lanche	Risoto com Proteína animal Tubérculo assado Salada	Arroz Feijão Proteína Animal Farofa Salada	Macarrão Proteína animal Salada	Biscoito logurte ou bebida láctea	Arroz Feijão Proteína animal Legumes
	Mais Merenda Saída	Biscoito	Fruta	Biscoito ou geladinho de composto lácteo	Barra de frutas	Fruta
11 11/11/2024 - 15/11/2024	Mais Merenda Entrada	Cereal Composto lácteo	Biscoito Suco	Pão com ovo Chá ou suco	Biscoito Café com leite	FERIADO
	Lanche	Arroz Proteína animal Tubérculo assado Salada	Risoto Proteína Animal Salada	Arroz Escondidinho com Proteína animal Salada	Torta salgada Chá	
	Mais Merenda Saída	Biscoito	Fruta	Biscoito	Fruta	
12 18/11/2024 - 22/11/2024	Mais Merenda Entrada	Cereal de milho Composto lácteo	Pão com queijo Suco	Biscoito Composto lácteo	Bolo Cha ou suco	Pão com patê Café com leite
	Lanche	Arroz Feijão Proteína animal Legumes	Macarrão Proteína Animal Salada	Arroz Feijão Proteína animal Salada	Sanduíche natural Composto lácteo	Arroz Feijão Proteína animal Salada
	Mais Merenda Saída	Fruta	Biscoito	Fruta	Biscoito ou geladinho de composto lácteo	Fruta

Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

PAUTAS 2 e 6 - 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, quirerinha, purê, legumes e/ou saladas diferenciadas para diversificar.

O almoço de quinta-feira deve ter como base: arroz, feijão, proteína animal e salada.

Semana	Refeição/dia	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
13 25/11/2024 - 29/11/2024	Mais Merenda Entrada	Biscoito Composto lácteo	Cereal de milho Café com leite	Pão com maionese de batata Chá ou suco	Manjar cremoso de coco Suco	Biscoito Composto lácteo
	Lanche	Arroz com Escondidinho Proteína animal Salada	Arroz Feijão Proteína Animal Legumes	Arroz Feijão Proteína animal Farofa Salada	Torta salgada Vitamina de frutas	Arroz Feijão Proteína animal Salada
	Mais Merenda Saída	Fruta	Biscoito	Pavê de biscoito ou biscoito 	Barra de frutas	Fruta
14 02/12/2024 - 06/12/2024	Mais Merenda Entrada	Pão com requeijão Leite com achocolatado	Cereal de milho 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 Proteína animal Salada	Omelete de forno Chá ou suco	Arroz Quirerinha Proteína animal Legumes
	Mais Merenda Saída	Biscoito	Fruta	Biscoito	Fruta	Bicoito ou geladinho de composto
15 09/12/2024 - 13/12/2024	Mais Merenda Entrada	Pão com ovo Café com leite	Biscoito Composto lácteo	Pão com patê Suco	Biscoito ou salada de fruta Chá ou suco	Cereal de milho Composto lácteo
	Lanche	Arroz Proteína animal Farofa Salada	Macarrão Proteína Animal Legumes refogados	Arroz Feijão Proteína animal salada	Pão com ovo Milkshake de composto	Arroz Feijão Proteína animal Legumes
	Mais Merenda Saída	Biscoito	Arroz doce ou biscoito	Fruta	Biscoito	Fruta

Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

PAUTAS 2 e 6 - 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 12), 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 de composto lácteo.

Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

PAUTAS 2 e 6 - 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 separada.

Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

PAUTAS 2 e 6 - 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 – REFEIÇÃO: Arroz, estrogonofe com proteína animal e salada + suco

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

Exemplo 3 – LANCHE: Pão com proteína animal 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 (geladinho de composto lácteo)

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

Exemplo 6 – LANCHE: Sanduíche Pizza - 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.