

Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

PAUTA 3

FEVEREIRO 2025

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 03/02/2025 - 07/02/2025	Mais Merenda Entrada	Estudo e planejamento	Estudo e planejamento	Biscoito Composto lácteo	Bolo Vitamina de fruta	Pão com ovo Composto lácteo
	Lanche da manhã			Pão de queijo Chá ou suco	Pão com doce Chá ou suco	Torta salgada
	Almoço			Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Polenta Salada	Macarrone (com maionese de leite) Proteína animal Salada	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Legumes
	Lanche da tarde			Pão com requeijão Composto lácteo	Pão com patê Composto lácteo	Pão com manteiga Fruta
	Mais Merenda Saída			Fruta	Barrinha de fruta	Fruta
	2 10/02/2025 - 14/02/2025			Mais Merenda Entrada	Biscoito Composto lácteo	Pão com ovo Chá ou suco
Lanche da manhã		Sanduíche natural Chá ou suco	Pão com doce Composto lácteo	Bolo Composto lácteo	Torta salgada Chá ou suco	Pão com proteína animal Chá ou suco
Almoço		Arroz com ervilha Proteína animal ao molho Salada	Arroz simples Feijão em caldo Proteína Animal Farofa Salada	Macarrão ao sugo Proteína animal Legumes refogados	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Salada	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Legumes refogados
Lanche da tarde		Bolo Composto lácteo	Torta salgada	Pão com patê Chá ou suco	Sobremesa cremosa de composto lácteo	Pão com manteiga Composto lácteo
Mais Merenda saída		Fruta	Pipoca	Fruta	Pão de queijo	Fruta

Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

PAUTA 3

FEVEREIRO 2025

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 17/02/2025 - 21/02/2025	Mais Merenda Entrada	Pão com requeijão caseiro Composto lácteo	Pão com ovo Chá ou suco	Biscoito Vitamina de fruta	Pão com manteiga Composto lácteo	Bolo Composto lácteo
	Lanche da manhã	Pão com patê Chá ou suco	Pão com doce Composto lácteo	Pão com requeijão Chá ou suco	Pão com doce Composto lácteo	Pão com carne ao molho Chá ou suco
	Almoço	Arroz simples Proteína animal ao molho Polenta Salada	Arroz simples Barreado Farofa Salada	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Salada	Macarrão ao molho branco Proteína animal Legumes refogados	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Salada
	Lanche da tarde	Biscoito Composto lácteo	Sanduíche natural	Bolo Composto lácteo	Salada de frutas	Pipoca Chá ou suco
	Mais Merenda Saída	Barrinha de fruta	Fruta	Bolo	Fruta	Geladinho de composto
4 24/02/2025 - 28/02/2025	Mais Merenda Entrada	Pão com requeijão Composto lácteo	Pão com ovo Chá ou suco	Biscoito Composto lácteo	Pão com doce Chá ou suco	Pão com manteiga Composto lácteo
	Lanche da manhã	Pão com patê Chá ou suco	Torta salgada Chá ou suco	Pão com manteiga Chá ou suco	Canjica doce Fruta	Pão com patê Chá ou suco
	Almoço	Arroz com ervilha Proteína animal ao molho Legumes ao forno	Arroz simples Feijão em caldo Proteína Animal Farofa Salada	Macarronese (com maionese de leite) Proteína animal Salada	Arroz simples Tutu de Feijão Proteína animal Salada	Arroz simples Estrogonofe de proteína animal Tubérculo assado Salada
	Lanche da tarde	Bolo Composto lácteo	Vitamina de fruta	Manjar de composto lácteo	Pão com requeijão Composto lácteo	Pipoca Chá ou suco
	Mais Merenda saída	Fruta	Pão de queijo	Fruta	Barrinha de fruta	Fruta



Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

PAUTA 3

MARÇO 2025



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 03/03/2025 - 07/03/2025	Mais Merenda Entrada	Recesso escolar	Recesso escolar	Recesso escolar	Biscoito Composto lácteo	Pão com ovo Chá ou suco
	Lanche da manhã				Torta salgada Chá ou suco	Salada de frutas
	Almoço				Arroz simples Proteína animal com legume Polenta Salada	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Legume refogado
	Lanche da tarde				Pão com manteiga Composto lácteo	Pipoca Composto lácteo
	Mais Merenda Saída				Barrinha de fruta	Geladinho de composto
6 10/03/2025 - 14/03/2025	Mais Merenda Entrada	Pão com manteiga Composto Lácteo	Pão com doce Composto lácteo	Pão com patê de frango Chá ou suco	Biscoito Vitamina de fruta	Canjica doce
	Lanche da manhã	Pão com maionese de leite Chá ou Suco	Pão com ovo Chá ou suco	Torta salgada Chá ou suco	Sanduíche natural Chá ou suco	Salada de frutas
	Almoço	Arroz simples Proteína animal ao molho Farofa Salada	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Salada	Macarrão ao molho Proteína animal Salada	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Polenta Salada	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Salada
	Lanche da tarde	Bolo Composto lácteo	Pão com manteiga Composto lácteo	Pão com requeijão Composto lácteo	Pão de queijo Chá ou Suco	Pão com requeijão Composto lácteo
	Mais Merenda saída	Barrinha de fruta	Fruta	Vitamina de fruta	Fruta	Pão de queijo

Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

PAUTA 3

MARÇO 2025

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 17/03/2025 - 21/03/2025	Mais Merenda Entrada	Pão com manteiga Composto lácteo	Pão com patê Chá ou suco	Bolo Vitamina de fruta	Pão com requeijão Composto lácteo	Biscoito Composto lácteo
	Lanche da manhã	Pão com ovo Chá ou suco	Torta salgada Composto lácteo	Pão com proteína animal Chá ou suco	Pão com ovo Café com leite	Saladas de frutas com cereal de milho
	Almoço	Arroz com ervilha Proteína animal Farofa Salada	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Legumes	Arroz simples Proteína animal ao molho Polenta Salada	Macarrão ao molho branco Proteína animal Legumes	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Legume refogado
	Lanche da tarde	Biscoito Composto lácteo	Pão com queijo Chá ou suco	Biscoito Vitamina de fruta	Canjica doce	Pão com ovo Chá ou suco
	Mais Merenda Saída	Pão de queijo	Pipoca	Fruta	Barrinha de fruta	Fruta
8 24/03/2025 - 28/03/2025	Mais Merenda Entrada	Pão com queijo Chá ou suco	Biscoito Composto lácteo	Pão com manteiga Composto lácteo	Pão com patê Chá ou suco	Pão com requeijão Composto lácteo
	Lanche da manhã	Omelete com legumes	Pão com proteína animal Chá ou Suco	logurte com fruta	Sanduíche natural Fruta	Torta salgada Chá ou suco
	Almoço	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Tubérculo	Arroz simples Proteína animal Polenta Salada	Macarrão ao molho Proteína animal Salada	Arroz simples Virado de Feijão Proteína animal Salada	Arroz simples Proteína animal com legume Salada
	Lanche da tarde	Pão com doce Composto lácteo	Bolo Composto lácteo	Pão com requeijão Chá ou suco	Salada de frutas	Biscoito Composto lácteo
	Mais Merenda saída	Pão de queijo	Fruta	Fruta	Geladinho de composto	Fruta

Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

PAUTA 3

MARÇO/ABRIL 2025

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 31/03/2025 - 04/04/2025	Mais Merenda Entrada	Pão com manteiga Composto lácteo	Biscoito Composto lácteo	Pão com queijo Composto lácteo	Pão com manteiga Composto lácteo	Pão com doce Composto lácteo
	Lanche da manhã	Pão com ovo Chá ou suco	Pão com patê Chá ou suco	Bolo Composto lácteo	Vitamina de fruta	Pão com patê Chá ou suco
	Almoço	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Salada	Macarronese Proteína animal Salada	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Salada	Arroz simples Proteína animal Farofa Salada	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Legumes refogados
	Lanche da tarde	Bolo Composto lácteo	Pão com doce Suco ou chá	Salada de frutas	Bolo Composto lácteo	Pipoca Chá ou suco
	Mais Merenda Saída	Barrinha de fruta	Fruta	Geladinho de composto	Pão de queijo	Fruta
10 07/04/2025 - 11/04/2025	Mais Merenda Entrada	Pão com manteiga Composto lácteo	Pão com doce Chá ou suco	Canjica doce	Biscoito Vitamina de fruta	Pão com requeijão Composto lácteo
	Lanche da manhã	Pão com ovo Chá ou suco	Pão com requeijão Composto lácteo	Vitamina de frutas Biscoito	Pão com patê Chá ou Suco	Sobremesa cremosa de composto
	Almoço	Arroz simples Proteína animal ao molho Tubérculo assado Salada	Arroz simples Tutu de Feijão Proteína Animal Legumes	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Salada	Macarrão ao molho branco Proteína animal Salada	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Farofa Salada
	Lanche da tarde	Biscoito Milkshake de composto	Bolo Composto lácteo	Pão com doce Composto lácteo	Bolo Chá ou suco	Salada de frutas
	Mais Merenda saída	Pão de queijo	Fruta	Pipoca	Fruta	Pão de queijo



Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

PAUTA 3



OPÇÕES PARA VARIAÇÃO DO CARDÁPIO:

- 1.ARROZ: risoto de legumes, arroz com cenoura em cubos, arroz com ervilha, galinhada com arroz, 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.BARRINHA DE FRUTA: fruta, salada de frutas.
- 5.CAFÉ COM LEITE OU COMPOSTO: composto (de qualquer sabor disponível), leite batido com fruta, LEITE COM ACHOCOLATADO, GELADINHO ou 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.CANJICA DOCE: 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, sobremesa cremosa de composto lácteo.
- 7.CHÁ: suco.
- 8.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 14.
- 9.BARREADO: proteína animal ao molho, assada ou ensopada.
- 10.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.
- 11.FEIJÃO: virado de feijão, tutu de feijão, sopa de feijão com macarrão.
12. VITAMINA DE FRUTA: composto lácteo, iogurte ou bebida láctea, café com leite, leite com achocolatado.
- 13.LEGUMES E VERDURAS: acelga, agrião, alface, brócolis, abobrinha, cenoura, chuchu, couve-flor, tomate, repolho, etc.
- 14.PÃO COM OVO MEXIDO: pão com queijo, pão com manteiga, pão com patê (ver opções no item 15), pão com requeijão caseiro, 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 ou desfiado, pão com paleta suína ao molho, caso não tenha pão: batata doce assada ou omelete.



Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

PAUTA 3



- 15.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 14.
- 16.POLENTA: quirera/quirerinha/canjiquinha, purê de batata, creme de milho, creme de abóbora, creme de mandioca, macarrão, macarronese (com maionese de leite).
- 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.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.
- 22.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 14.
- 23.TUBÉRCULOS: batata inglesa, batata-salsa, batata doce, cará, inhame, mandioca (aipim).
- 24.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.
25. PÃO DE QUEIJO: chipa, palito de queijo, pão de queijo vegano, bolo, biscoito.



Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

PAUTA 3



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 conforme exemplos abaixo. 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.

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.