



Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

PAUTA 8

SETEMBRO 2025



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

É permitido incluir, nos lanches principais, sobremesas como canjica, sagu, arroz doce, pudim, entre outras.

Semana	Refeição/dia	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
1 15/09/2025 - 19/09/2025	Mais Merenda Entrada/ Desjejum	3ª remessa	3ª remessa	Pão com patê Chá aromático com frutas	Biscoito Vitamina de fruta	Bolo de água de coco Chá mate ou suco
	Lanche da manhã			Biscoito Vitamina de fruta	Sanduche natural Composto lácteo	Pão com doce Composto lácteo
	Almoço			Arroz simples Creme de milho Proteína animal Legumes refogados	Macarrão ao molho Proteína animal Farofa de folhas e talos Legumes assados	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Salada
	Lanche da tarde			Torta salgada Chá mate ou suco	Pavê de Fruta	Arroz doce com geleia de fruta
	Jantar			Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Salada	Arroz com legumes Feijão em caldo Proteína animal Legumes refogados	Arroz simples Tutu de feijão Proteína animal com molho Salada
	Mais Merenda Saída/ Ceia			Fruta	Pão com ricota caseira	Fruta



Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

PAUTA 8

SETEMBRO 2025



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

É permitido incluir, nos lanches principais, sobremesas como canjica, sagu, arroz doce, pudim, entre outras.

Semana	Refeição/dia	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
2 22/09/2025 - 26/09/2025	Mais Merenda Entrada/ Desjejum	Biscoito Composto lácteo	Pão com ovo mexido Chá mate ou suco	Bolo com Fruta Chá mate ou suco	Pão com maionese de leite Chá mate ou suco	Pão com doce Refresco de água de coco com fruta
	Lanche da manhã	Torta salgada Chá mate ou suco	Cereal de milho Composto lácteo	Pão com patê Chá mate ou suco	Biscoito Vitamina de frutas	Cereal de milho Composto lácteo
	Almoço	Arroz primavera Polenta Proteína animal com molho Salada	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Legumes refogados	Arroz simples Lasanha de berinjela com proteína animal Legumes refogados	Arroz simples Virado de feijão Proteína animal com molho Salada	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Legumes refogados
	Lanche da tarde	Pavê de frutas	Biscoito Refresco de água de coco com fruta	Pão com manteiga Composto lácteo	Cuca simples Chá mate ou suco	Bolo de água de coco Chá mate ou suco
	Jantar	Arroz simples Tutu de feijão Proteína animal com molho Legumes refogados	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Salada	Arroz primavera Feijão em caldo Proteína animal Legumes	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal com molho Salada	Arroz com milho Proteína animal Farofa Legumes refogados
	Mais Merenda Saída/ Ceia	Fruta	Fruta	Barrinha de fruta	Fruta	Fruta

Cardápio elaborado por Ana Gabriela Deneka CRN-8 16045, Bruna Maia Santos CRN-8 16590, Nicole Cristina Angelote CRN-8 18360 e Rafaela Karoline de Melo de Lima CRN-8 17999 e aprovado por Andrea Bruginski CRN-8 444 - Nutricionista RT



Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

PAUTA 8

SETEMBRO/OUTUBRO 2025



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

É permitido incluir, nos lanches principais, sobremesas como canjica, sagu, arroz doce, pudim, entre outras.

Semana	Refeição/dia	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
3 29/09/2025 - 03/10/2025	Mais Merenda Entrada/ Desjejum	Fruta Composto lácteo	Pão com manteiga Chá mate ou suco	Bolo com fruta Chá mate ou suco	Pão com doce Chá mate ou suco	Biscoito Refresco de água de coco com fruta
	Lanche da manhã	Biscoito Vitamina de frutas	Cuca simples Chá mate ou suco	Pão com maionese de leite Chá mate ou suco	Torta salgada Chá aromático com frutas	Pão com manteiga Chá mate ou suco
	Almoço	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Salada	Macarrão com molho Proteína animal Farofa de legumes Salada	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal com molho Legumes refogados	Arroz verdinho Escondidinho de batata com proteína animal Salada	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Legumes refogados
	Lanche da tarde	Arroz doce com geleia de fruta	Sanduche natural Chá mate ou suco	Biscoito Vitamina de fruta	Pão com ricota caseira Composto lácteo	Pavê de fruta
	Jantar	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Farofa Salada	Arroz simples Virado de feijão Proteína animal Salada	Arroz com legumes Tutu de feijão Proteína animal com molho Salada	Arroz primavera Feijão em caldo Proteína animal com molho Legumes refogados	Macarrão com molho Proteína animal Farofa de manteiga Legumes refogados
	Mais Merenda Saída/ Ceia	Fruta	Fruta	Pão com patê de talos	Fruta	Fruta

Cardápio elaborado por Ana Gabriela Deneka CRN-8 16045, Bruna Maia Santos CRN-8 16590, Nicole Cristina Angelote CRN-8 18360 e Rafaela Karoline de Melo de Lima CRN-8 17999 e aprovado por Andrea Bruginski CRN-8 444 - Nutricionista RT



Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

PAUTA 8

OUTUBRO 2025



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

É permitido incluir, nos lanches principais, sobremesas como canjica, sagu, arroz doce, pudim, entre outras.

Semana	Refeição/dia	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
4 06/10/2025 - 10/10/2025	Mais Merenda Entrada/ Desjejum	Barrinha de fruta Chá mate ou suco	Pão com manteiga Chá aromático com frutas	Pão com doce Vitamina de fruta	Pão com patê Refresco de água de coco com fruta	Bolo com fruta Chá mate ou suco
	Lanche da manhã	Torrada de pão com patê Chá mate ou suco	Cuca simples Chá mate ou suco	Bolo com fruta Chá mate ou suco	Torta salgada Chá mate ou suco	Pão com patê de talos Vitamina de fruta
	Almoço	Macarrão ao molho Proteína animal Farofa na manteiga Salada	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Legumes refogados	Arroz simples Estrogonofe de proteína animal Legumes refogados	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal com molho Salada	Arroz simples Tutu de feijão Proteína animal com molho Salada
	Lanche da tarde	Biscoito Vitamina de frutas	Pão com ovo mexido Chá mate ou suco	Pavê de biscoito	Cereal de milho Composto lácteo	Sanduche natural Chá mate ou suco
	Jantar	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Salada	Arroz verdinho Feijão em caldo Proteína animal com molho Legumes	Arroz primavera Feijão em caldo Proteína animal Farofa Salada	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Legumes refogados	Arroz primavera Estrogonofe de proteína animal Legumes refogados
	Mais Merenda Saída/ Ceia	Fruta	Fruta	Fruta	Biscoito	Fruta

Cardápio elaborado por Ana Gabriela Deneka CRN-8 16045, Bruna Maia Santos CRN-8 16590, Nicole Cristina Angelote CRN-8 18360 e Rafaela Karoline de Melo de Lima CRN-8 17999 e aprovado por Andrea Bruginski CRN-8 444 - Nutricionista RT



Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

PAUTA 8

OUTUBRO 2025



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

É permitido incluir, nos lanches principais, sobremesas como canjica, sagu, arroz doce, pudim, entre outras.

Semana	Refeição/dia	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
5 13/10/2025 - 17/10/2025	Mais Merenda Entrada/ Desjejum	Cereal de milho Composto lácteo	Pão com manteiga Refresco de água de coco com fruta	Recesso	Pão com doce Chá mate ou suco	Torta salgada Chá mate ou suco
	Lanche da manhã	Torrada de pão com patê Chá mate ou suco	Biscoito Vitamina de fruta		Bolo Chá mate ou suco	Pão com manteiga Chá mate ou suco
	Almoço	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Legumes refogados	Macarrão alho e óleo Proteína animal com molho Legumes refogados Salada		Arroz simples Virado de Feijão Proteína animal Salada	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Legumes refogados
	Lanche da tarde	Cuca simples Chá mate ou suco	Sanduíche natural Chá mate ou suco		Pão com requeijão Chá mate ou suco	Arroz doce com geleia de fruta
	Jantar	Arroz primavera Feijão em caldo Proteína animal com molho Salada	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Legumes refogados		Arroz com legumes Tutu de feijão Proteína animal com molho Legumes refogados	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Salada
	Mais Merenda Saída/ Ceia	Fruta	Bolo simples		Fruta	Fruta



Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

PAUTA 8

OUTUBRO 2025



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

É permitido incluir, nos lanches principais, sobremesas como canjica, sagu, arroz doce, pudim, entre outras.

Semana	Refeição/dia	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
6 20/10/2025 - 24/10/2025	Mais Merenda Entrada/ Desjejum	Biscoito Composto lácteo	Pão com patê de talos Chá mate ou suco	Bolo de casca de cenoura Chá mate ou suco	Pão com doce Chá aromático com frutas	Pão com manteiga Composto lácteo
	Lanche da manhã	Torrada de pão com patê Chá aromático com frutas	Pão com doce Chá mate ou suco	Sanduche natural Chá mate ou suco	Biscoito Vitamina de fruta	Pão com patê Chá mate ou suco
	Almoço	Arroz simples Creme de milho Proteína animal Legumes assados	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Salada	Arroz simples Feijão em caldo Proteína anima com molho Legumes refogados	Arroz primavera Escondidinho de batata com proteína animal Salada	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Legumes refogados
	Lanche da tarde	Cereal de milho Composto lácteo	Pavê de fruta	Pão com manteiga Chá mate ou suco	Arroz doce com geleia de fruta	Cuca simples Chá mate ou suco
	Jantar	Arroz pimavera Virado de feijão Proteína animal com caldo Salada	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Salada	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal legumes	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Farofa Salada	Arroz verdinho Feijão em caldo Proteína animal com molho Legumes refogados
	Mais Merenda Saída/ Ceia	Fruta	Torta salgada	Fruta	Fruta	Fruta

Cardápio elaborado por Ana Gabriela Deneka CRN-8 16045, Bruna Maia Santos CRN-8 16590, Nicole Cristina Angelote CRN-8 18360 e Rafaela Karoline de Melo de Lima CRN-8 17999 e aprovado por Andrea Bruginski CRN-8 444 - Nutricionista RT



Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

PAUTA 8

OUTUBRO 2025



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

É permitido incluir, nos lanches principais, sobremesas como canjica, sagu, arroz doce, pudim, entre outras.

Semana	Refeição/dia	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
7 27/10/2025 - 31/10/2025	Mais Merenda Entrada/ Desjejum	Biscoito Vitamina de fruta	Pão com manteiga Chá aromático com frutas	Cuca simples Chá mate ou suco	Pão com patê Chá mate ou suco	Pão com doce Chá mate ou suco
	Lanche da manhã	Torrada de pão com patê Refresco de água de coco com fruta	Bolo simples Chá aromático com frutas	Sanduíche natural Chá mate ou suco	Pavê de Fruta	Biscoito Composto lácteo
	Almoço	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Legumes refogados	Macarrão com molho Proteína animal Farofa com talos e folhas Salada	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Salada	Arroz simples Tutu de feijão Proteína animal com caldo Legumes refogados	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Salada
	Lanche da tarde	Cereal de milho Composto lácteo	Pão com ovo mexido Chá mate ou suco	Biscoito Composto lácteo	Pão com manteiga Chá mate ou suco	Torta salgada Chá aromático de frutas
	Jantar	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Legumes refogados	Arroz com legumes Feijão em caldo Proteína animal Salada	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal ao molho Salada	Arroz com legumes Feijão em caldo Proteína animal Legumes	Arroz simples Virado de feijão Proteína animal com caldo Salada
	Mais Merenda Saída/ Ceia	Fruta	Fruta	Fruta	Pão de queijo	Fruta

Cardápio elaborado por Ana Gabriela Deneka CRN-8 16045, Bruna Maia Santos CRN-8 16590, Nicole Cristina Angelote CRN-8 18360 e Rafaela Karoline de Melo de Lima CRN-8 17999 e aprovado por Andrea Bruginski CRN-8 444 - Nutricionista RT



Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

PAUTA 8

NOVEMBRO 2025



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

É permitido incluir, nos lanches principais, sobremesas como canjica, sagu, arroz doce, pudim, entre outras.

Semana	Refeição/dia	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
8 03/11/2025 - 07/11/2025	Mais Merenda Entrada/ Desjejum	Barrinha de fruta Chá mate ou suco	Pão com patê Chá aromático com frutas	Biscoito Composto lácteo	Pão com manteiga Vitamina de fruta	Pão com mussarela caseira Chá aromático com frutas
	Lanche da manhã	Torta salgada Chá aromático de frutas	Cereal de milho Composto lácteo	Pão com manteiga Vitamina de fruta	Pavê de Fruta	Arroz doce com geleia de frutas
	Almoço	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal com molho Salada	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Legumes refogados	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Salada	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Legumes refogados	Macarrão com molho Proteína animal Legumes refogados Salada
	Lanche da tarde	Biscoito Refresco de água de coco com fruta	Pão com doce Chá mate ou suco	Bolo simples Chá aromático com frutas	Pão com ricota caseira Chá mate ou suco	Torta salgada Chá mate ou suco
	Jantar	Arroz simples Virado de feijão Proteína animal Salada	Arroz verdinho Feijão em caldo Proteína animal Legumes refogados	Arroz com legumes Feijão em caldo Proteína animal Salada	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Legumes refogados	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Salada
	Mais Merenda Saída/ Ceia	Fruta	Fruta	Fruta	Bolo com Fruta	Fruta



Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

PAUTA 8

NOVEMBRO 2025



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

É permitido incluir, nos lanches principais, sobremesas como canjica, sagu, arroz doce, pudim, entre outras.

Semana	Refeição/dia	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
9 10/11/2025 - 14/11/2025	Mais Merenda Entrada/ Desjejum	Cereal de milho Composto lácteo	Pão com doce Refresco de água de coco com fruta	Bolo com Fruta Chá mate ou suco	Pão com patê Chá mate ou suco	Pão com manteiga Composto lácteo
	Lanche da manhã	Torrada com patê Vitamina de fruta	Bolo de casca de cenoura Chá mate ou suco	Biscoito Vitamina de frutas	Cuca simples Chá mate ou suco	Pão com doce Chá mate ou suco
	Almoço	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Salada	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Salada	Arroz simples Virado de feijão Proteína animal com caldo Legumes refogados	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Legumes refogados	Escondidinho de batata Proteína animal com molho Legumes Salada
	Lanche da tarde	Biscoito Vitamina de frutas	Sanduche natural Chá aromático de frutas	Pão com mussarela caseira Chá mate ou suco	Pão com maionese de leite Chá mate ou suco	Torta salgada Chá mate ou suco
	Jantar	Arroz com legumes Tutu de feijão Proteína animal com caldo Salada	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Legumes refogados	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal legumes	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal legumes	Arroz com legumes Feijão em caldo Proteína animal Salada
	Mais Merenda Saída/ Ceia	Fruta	Fruta	Fruta	Biscoito	Fruta



Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

PAUTA 8

NOVEMBRO 2025



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

É permitido incluir, nos lanches principais, sobremesas como canjica, sagu, arroz doce, pudim, entre outras.

Semana	Refeição/dia	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
10 17/11/2025 - 21/11/2025	Mais Merenda Entrada/ Desjejum	Biscoito Composto lácteo	Pão com doce Chá aromático com frutas	Pão com maionese de leite Chá mate ou suco	Sanduíche natural Chá mate ou suco	Pão com manteiga Chá mate ou suco
	Lanche da manhã	Torrada com patê Composto lácteo	Sanduíche natural Chá mate ou suco	Biscoito Vitamina de frutas	Pão com doce Chá mate ou suco	Bolo com fruta Chá mate ou suco
	Almoço	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Legumes refogados	Macarrão com molho Proteína animal Farofa d'água Salada	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Legumes refogados	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal com molho Salada	Arroz simples Tutu de feijão Proteína animal com caldo Legumes refogados
	Lanche da tarde	Cuca simples Refresco de água de coco com fruta	Arroz doce com geleia de fruta	Pavê de Cereal	Torta salgada Chá mate ou suco	Pão com patê Composto lácteo
	Jantar	Arroz com legumes Tutu de feijão Proteína animal legumes	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Salada	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Legumes refogados	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Salada	Arroz com legumes Feijão em caldo Proteína animal Legumes refogados
	Mais Merenda Saída/ Ceia	Fruta	Fruta	Bolo simples	Fruta	Fruta



Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

PAUTA 8

NOVEMBRO 2025



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

É permitido incluir, nos lanches principais, sobremesas como canjica, sagu, arroz doce, pudim, entre outras.

Semana	Refeição/dia	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
11 24/11/2025 - 28/11/2025	Mais Merenda Entrada/ Desjejum	Cereal de milho Composto lácteo	Pão com patê Chá aromático com frutas	Pão com requeijão cremoso Chá mate ou suco	Pão com doce Refresco de água de coco com fruta	Biscoito Composto lácteo
	Lanche da manhã	Biscoito Vitamina de frutas	Pão com patê Chá mate ou suco	Torta salgada Chá mate ou suco	Pão com patê de talos Chá mate ou suco	Arroz doce com geleia de fruta
	Almoço	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Legumes refogados	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Legumes refogados	Macarrão ao molho Proteína animal Legumes refogados Salada	Arroz simples Virado de feijão Proteína animal com caldo Salada	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal com molho Legumes assados
	Lanche da tarde	Torrada de pão com manteiga Chá mate ou suco	Cuca simples Chá mate ou suco	Pavê de Fruta	Torta salgada Chá mate ou suco	Pão com patê Chá mate ou suco
	Jantar	Arroz primavera Feijão em caldo Proteína animal Legumes	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Salada	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal legumes	Arroz verdinho Feijão em caldo Proteína animal Legumes refogados	Arroz com legumes Feijão em caldo Proteína animal Salada
	Mais Merenda Saída/ Ceia	Bolo com frutas	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

Cardápio elaborado por Ana Gabriela Deneka CRN-8 16045, Bruna Maia Santos CRN-8 16590, Nicole Cristina Angelote CRN-8 18360 e Rafaela Karoline de Melo de Lima CRN-8 17999 e aprovado por Andrea Bruginski CRN-8 444 - Nutricionista RT



Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

PAUTA 8

DEZEMBRO 2025



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

É permitido incluir, nos lanches principais, sobremesas como canjica, sagu, arroz doce, pudim, entre outras.

Semana	Refeição/dia	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
12 01/12/2025 - 05/12/2025	Mais Merenda Entrada/ Desjejum	Biscoito Vitamina de fruta	Bolo de água de coco Chá mate ou suco	Pão com manteiga Chá aromático com frutas	Biscoito Composto lácteo	Pão com patê de talos Chá mate ou suco
	Lanche da manhã	Torrada de pão com manteiga Chá mate ou suco	Sanduche natural Chá mate ou suco	Cuca simples Chá mate ou suco	Pão com doce Refresco de água de coco com fruta	Cuca simples Chá mate ou suco
	Almoço	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Legumes refogados	Arroz simples Proteína animal com molho Farofa com talos e folhas Salada	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Legumes refogados	Arroz verdinho Escondidinho de batata com proteína animal Salada	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Salada
	Lanche da tarde	Arroz doce com geleia de fruta	Pavê de Fruta	Pão com ovo mexido Chá mate ou suco	Torta salgada Chá mate ou suco	Pão com manteiga Chá mate ou suco
	Jantar	Arroz simples Virado de feijão Proteína animal com caldo Salada	Arroz primavera Feijão em caldo Proteína animal Legumes refogados	Arroz com legumes Feijão em caldo Proteína animal Salada	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Legumes refogados	Arroz com legumes Feijão em caldo Proteína animal Legumes refogados
	Mais Merenda Saída/ Ceia	Fruta	Fruta	Fruta	Barrinha de fruta	Fruta



Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

PAUTA 8

DEZEMBRO 2025



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

É permitido incluir, nos lanches principais, sobremesas como canjica, sagu, arroz doce, pudim, entre outras.

Semana	Refeição/dia	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
13 08/12/2025 - 12/12/2025	Mais Merenda Entrada/ Desjejum	Biscoito Vitamina de fruta	Pão com maionese de leite Chá mate ou suco	Pão com doce Chá mate ou suco	Pão com patê Refresco de água de coco com fruta	Torta salgada Chá aromático com frutas
	Lanche da manhã	Torrada de pão com patê Chá mate ou suco	Bolo de de água de coco Chá mate ou suco	Cuca simples Chá mate ou suco	Cereal de milho Composto lácteo	Biscoito Composto lácteo
	Almoço	Arroz simples Proteína animal Feijão em caldo Legumes assados	Macarrão com molho Proteína animal Legumes refogados Salada	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Legumes refogados	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Salada	Arroz simples Tutu de feijão Proteína animal Legumes refogados
	Lanche da tarde	Torta salgada Chá aromático com frutas	Pão com ricota caseira Chá mate ou suco	Sanduche natural Chá mate ou suco	Pão com requeijão caseiro Chá mate ou suco	Pavê de Cereal
	Jantar	Arroz simples Virado de feijão Proteína animal com molho Salada	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Legumes refogados	Arroz com legumes Feijão em caldo Proteína animal Salada	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Legumes refogados	Arroz com legumes Feijão em caldo Proteína animal Salada
	Mais Merenda Saída/ Ceia	Fruta	Fruta	Fruta	Bolo red velvet	Fruta



Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

PAUTA 8

DEZEMBRO 2025



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

É permitido incluir, nos lanches principais, sobremesas como canjica, sagu, arroz doce, pudim, entre outras.

Semana	Refeição/dia	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
14 15/12/2025 - 19/12/2025	Mais Merenda Entrada/ Desjejum	Cereal de milho Composto lácteo	Pão com manteiga Chá aromático com frutas	Biscoito Composto lácteo	Bolo de casca de cenoura Composto lácteo	Pão com doce Refresco de água de coco com fruta
	Lanche da manhã	Biscoito Vitamina de fruta	Bolo de de água de coco Chá mate ou suco	Pão com patê Chá mate ou suco	Pão com maionese de leite Chá mate ou suco	Biscoito Vitamina de frutas
	Almoço	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Legumes refogados	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Salada	Arroz verdinho Escondidinho de batata Proteína animal com molho Legumes refogados	Arroz simples Tutu de feijão Proteína animal com molho Salada	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Legumes assados
	Lanche da tarde	Torrada de pão com manteiga Chá mate ou suco	Sanduche natural Chá mate ou suco	Pavê de fruta	Torta salgada Chá mate ou suco	Pão com requeijão caseiro Chá mate ou suco
	Jantar	Arroz simples Virado de feijão Proteína animal com molho Salada	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Legumes refogados	Arroz com legumes Feijão em caldo Proteína animal Salada	Arroz primavera Feijão em caldo Proteína animal Legumes refogados	Arroz com legumes Feijão em caldo Proteína animal Salada
	Mais Merenda Saída/ Ceia	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Arroz doce com geleia de frutas



Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

PAUTA 8



PLAN PNAE

Semana	Calorias	Proteína	Lipídio	Carboidrato	Sódio
Semana 1	1313 kcal	53,2 g	60,6 g	143,6 g	1459 mg
Semana 2	960,4 kcal	34,3 g	34,8 g	133,5 g	956,5 mg
Semana 3	941 kcal	30,4 g	34,1 g	133,7 g	810 mg
Semana 4	973 kcal	33,4 g	37,2 g	131,7 g	1030 mg
Semana 5	943 kcal	33,9 g	39 g	116,6 g	979 mg
Semana 6	912,6 kcal	30,4 g	31 g	135,1 g	826 mg
Semana 7	924 kcal	33,8 g	38,9 g	115,2 g	848 mg
Semana 8	914 kcal	31,7 g	33,1 g	129,1 g	811 mg
Semana 9	917 kcal	32,4 g	32,4 g	130,3 g	809 mg
Semana 10	934 kcal	31,6 g	36,6 g	124,3 g	849 mg
Semana 11	925 kcal	31,6 g	34,9 g	128,7 g	774 mg
Semana 12	928 kcal	31,2 g	36,6 g	123,5 g	826 mg
Semana 13	931 kcal	33,9 g	34,6 g	128,2 g	789 mg
Semana 14	914 kcal	33,4 g	34,5 g	124,8 g	788 mg

Para o PLAN PNAE só são consideradas as refeições principais, não contabilizando os lanches Mais Merenda.



Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

PAUTAS 8



RECEITAS

Aponte a câmera do celular no QR Code para acessar.

**BOLO AMANTEIGADO
DE LARANJA**



**BOLO COM CALDA DE
GOIABADA - pág 80**



PAVÊ DE CEREAL



PAVÊ DE FRUTAS



PAVÊ DE BISCOITO



**BOLO DE ÁGUA DE COCO -
pág 74**



**BOLO RED VELVET -
pág 94**



**SORBET DE FRUTA -
pág 92**



**BOLO SIMPLES COM
FRUTA**



CUCA SIMPLES





Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

PAUTAS 8



RECEITAS

Aponte a câmera do celular no QR Code para acessar.

MUSSARELA CASEIRA



MACARRONETE



TORTA DE ARROZ -
pág 64



LASANHA DE BERINJELA



PATÊ DE CARNE



REQUEIJÃO CREMOSO



RICOTA CASEIRA



FAROFA D'ÁGUA





Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

PAUTAS 8



RECEITAS

Aponte a câmera do celular no QR Code para acessar.

ARROZ PRIMAVERA



ARROZ VERDINHO



VITAMINA DE FRUTAS



REFRESCO DE ÁGUA DE COCO



GELEIA DE FRUTA



CHÁ AROMÁTICO
COM FRUTAS



Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

PAUTA 8

OPÇÕES PARA VARIAÇÃO DO CARDÁPIO:

- 1.ARROZ: arroz com legumes, arroz verdinho, arroz primavera.
- 2.FEIJÃO: virado de feijão, tutu de feijão, sopa de feijão com macarrão, creme de ervilha.
- 3.LEGUMES E VERDURAS: acelga, agrião, alface, brócolis, abobrinha, cenoura, chuchu, couve-flor, tomate, repolho etc.
- 4.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, mandioca ou canjica por cima da carne bovina ou frango desfiado), frango xadrez.
- 5.POLENTA: quirerinha/canjiquinha, macarronete, purê de batata, creme de milho, creme de abóbora, creme de mandioca, macarrão, macarronese (com maionese de leite ou inhame).
- 6.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, creme de ervilha, purê de canjica etc.
- 7.LASANHA DE BERINJELA COM PROTEÍNA ANIMAL: macarrão com proteína animal, risoto, polenta, escondidinho ou alguma das opções do item 4.
- 8.ESCONDIDINHO DE BATATA: pode utilizar batata-doce, batata inglesa, batata-salsa, cará, inhame, mandioca (aipim).
- 9.FAROFA D'ÁGUA: 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.CREME DE MILHO: polenta, quirera, purê, farofa ou algumas das opções mencionadas nos itens 5, 6 e 9.
- 9.MACARRONETE: arroz, risoto, purê, macarrão, polenta ou opções mencionadas nos itens 1, 5, 6 e 10.
- 10.PÃO COM OVO: biscoito salgado com patê ou manteiga, sanduíche natural, pão com frango desfiado, pão com carne moída, pão com maionese de inhame (cozida e batida com óleo, sal, alho e cebolinha ou salsinha), pão com pernil em cubos, pão com paleta suína ao molho. Ou ver os itens 11, 12, 13, 14, 15 e 16.
- 11.RECHEIOS PARA PÃO: manteiga, maionese de leite, mussarela ou ricota caseira, requeijão cremoso, patê (de milho, frango, ovo, cenoura, ricota, atum ou sardinha). Outras opções de recheio nos itens 10, 12 e 13.
- 12.PÃO COM DOCE: doce caseiro de banana, doce caseiro de abóbora, doce de leite caseiro, geleia de fruta, pão com doce de leite e banana picada em cima/separada (opcional: canela), pão com doce de casca de banana, pão doce (chineque), pão com doce em pasta e fruta picada em cima/separada. Outras opções de recheio nos itens 10, 11 e 13.



Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

PAUTA 8



- 13.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, pão com manteiga. **Caso não tenha pão: batata-doce cozida ou assada ou omelete.**
- 14.TORTA SALGADA: pão caseiro de talos, macarronete, torta de frango, torta de legumes e talos, torta de carne moída, torta de sardinha ou atum. Ou alguma das opções mencionadas nos itens 10, 11, 12, 13, 15, 16 e 17.
- 15.PÃO DE QUEIJO: fruta, chipa, palito de queijo, pão de queijo vegano, bolo, biscoito de polvilho. Ou alguma das opções mencionadas nos itens 10, 11, 12, 13, 14, 16 e 17.
- 16.BOLO: bolo de fubá, bolo de chocolate, bolo de banana, bolo de maçã, bolo de cenoura, bolo de laranja, bolo de milho, pão com doce em pasta, doce de leite, biscoito, pão doce (chineque), bolo red velvet, bolo com calda de fruta, bolo de água de coco. Ou alguma das opções mencionadas nos itens 14, 15, 17 e 21.
- 17.MANJAR/FLAN: 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, pão com doce em pasta, arroz doce (feito com composto lácteo), sagu, canjica, mousse composto lácteo, sobremesa cremosa de composto lácteo ou ver opções do item 14, 15, 16, 17 e 21.
- 18.CEREAL DE MILHO: bolo, tortas, pão com ovo, biscoito, pão com doce ou alguma das opções mencionadas nos itens 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18 e 21.
- 19.SORBET DE FRUTA: fruta, barrinha de fruta, vitamina de fruta, salada de frutas, creme de fruta.
- 20.PAVÊ: bolo, torta, salada de frutas, pão com recheio, pão de queijo ou alguma das opções 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17 e 21.
- 21.SALADA DE FRUTAS: fruta, barrinha de fruta, vitamina de fruta, creme de fruta.
- 22.COMPOSTO LÁCTEO: café com leite, leite batido com fruta (vitamina), leite com achocolatado, geladinho ou milkshake de composto (gelo de composto batido com leite), café mocha (composto de café com leite com achocolatado), cappuccino (composto de café com leite com canela).
- 23.CHÁ MATE: suco, leite com achocolatado, água de coco ou opções mencionadas nos itens 22, 24 e 25.
- 24.ÁGUA DE COCO: Chá mate, café com leite, composto lácteo, suco, leite com achocolatado ou opções mencionadas nos itens 22, 23 e 25.
- 25.VITAMINA DE FRUTA: iogurte, composto lácteo, bebida láctea, café com leite, leite com achocolatado ou opções mencionadas nos itens 22, 23 e 24.
- 26.ARROZ DOCE: bolo, torta, pão com doce, canjica, sagu, cereal de milho, fruta. Ver mais opções nos itens 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17 e 21.
27. BISCOITO: qualquer biscoito disponível em estoque, cereal de milho, biscoito de polvilho e opções dos itens 10, 12, 15 e 16.



Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

PAUTA 8



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 – 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.