



Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

PAUTA 9 - Indígena/Quilombola

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
1 15/09/2025 - 19/09/2025	Mais Merenda Entrada			Pão com patê Chá aromático com frutas	Biscoito Vitamina de fruta	Bolo de água de coco Chá mate ou suco
	Lanche	3ª remessa	3ª remessa	Arroz simples Creme de milho Proteína animal Legumes refogados	Macarrão ao molho Proteína animal Farofa de folhas e talos Legumes assados	Arroz primavera Feijão em caldo Proteína animal Salada
	Mais Merenda Saída			Fruta	Pão com ricota caseira	Fruta
2 22/09/2025 - 26/09/2025	Mais Merenda Entrada	Batata doce com manteiga 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	Arroz primavera Polenta Proteína animal com molho Salada	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Legumes refogados	Arroz simples Virado de feijão Proteína animal com molho Salada	Arroz verdinho Feijão em caldo Proteína animal Legumes assados	Arroz simples Lasanha de berinjela com proteína animal Legumes refogados
	Mais Merenda Saída	Fruta	Arroz doce com geleia de frutas	Barrinha de fruta	Fruta	Fruta
3 29/09/2025 - 03/10/2025	Mais Merenda Entrada	Mandioca com manteiga Composto lácteo	Pão com manteiga Chá aromático com frutas	Bolo com fruta Chá mate ou suco	Pão com doce Chá mate ou suco	Biscoito Refresco de água de coco com fruta
	Lanche	Macarrão com molho Proteína animal Farofa de legumes Salada	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Salada	Arroz primavera Tutu de Feijão Proteína animal com molho Legumes refogados	Arroz verdinho Escondidinho de batata com proteína animal Salada	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Legumes refogados
	Mais Merenda Saída	Torta salgada	Fruta	Pão com patê de talos	Fruta	Fruta



Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

PAUTA 9 - Indígena/Quilombola

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	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	Macarrão ao molho Proteína animal Farofa na manteiga Salada	Arroz verdinho Feijão em caldo Proteína animal Legumes assados	Arroz simples Estrogonofe de proteína animal Legumes refogados	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Salada	Arroz primavera Tutu de feijão Proteína animal com molho Salada
	Mais Merenda Saída	Torta salgada	Fruta	Fruta	Biscoito	Fruta
5 13/10/2025 - 17/10/2025	Mais Merenda Entrada	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	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Legumes assados	Macarrão alho e óleo Proteína animal com molho Legumes refogados Salada		Arroz primavera Feijão em caldo Proteína animal Legumes refogados	Arroz simples Virado de Feijão Proteína animal com molho Salada
	Mais Merenda Saída	Fruta	Bolo simples		Fruta	Pão com ricota caseira
6 20/10/2025 - 24/10/2025	Mais Merenda Entrada	Batata doce com manteiga 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	Arroz simples Creme de milho Proteína animal Legumes assados	Arroz verdinho Feijão em caldo Proteína animal Salada	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal com molho Legumes refogados	Arroz simples Escondidinho de batata com proteína animal Salada	Arroz primavera Feijão em caldo Proteína animal Legumes refogados
	Mais Merenda Saída	Fruta	Torta salgada	Biscoito	Fruta	Fruta



Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

PAUTA 9 - Indígena/Quilombola

OUTUBRO/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
7 27/10/2025 - 31/10/2025	Mais Merenda Entrada	Mandioca com manteiga Vitamina de fruta	Pão com patê Chá mate ou suco	Cuca simples Chá mate ou suco	Pão com manteiga Chá aromático com frutas	Pão com doce Chá mate ou suco
	Lanche	Arroz primavera 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 assados	Arroz verdinho Feijão em caldo Proteína animal Salada
	Mais Merenda Saída	Arroz doce com geleia de frutas	Fruta	Fruta	Pão de queijo	Fruta
8 03/11/2025 - 07/11/2025	Mais Merenda Entrada	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	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal com molho Salada	Arroz verdinho 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
	Mais Merenda Saída	Fruta	Torta salgada	Fruta	Bolo com Fruta	Fruta
9 10/11/2025 - 14/11/2025	Mais Merenda Entrada	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	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Salada	Arroz verdinho Virado de feijão Proteína animal com molho Legumes refogados	Arroz primavera Feijão em caldo Proteína animal Salada	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Legumes assados	Escondidinho de batata Proteína animal com molho Legumes refogados Salada
	Mais Merenda Saída	Torta salgada	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 9 - Indígena/Quilombola

NOVEMBRO/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
10 17/11/2025 - 21/11/2025	Mais Merenda Entrada	Mandioca com manteiga 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	Arroz primavera Feijão em caldo Proteína animal Legumes assados	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 Salada	Arroz verdinho Tutu de feijão Proteína animal com molho Legumes refogados
	Mais Merenda Saída	Fruta	Torta salgada	Bolo simples	Fruta	Fruta
11 24/11/2025 - 28/11/2025	Mais Merenda Entrada	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	Macarrão ao molho Proteína animal Legumes refogados Salada	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Legumes refogados	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Legumes assados	Arroz primavera Virado de feijão Proteína animal com molho Salada	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Legumes assados
	Mais Merenda Saída	Bolo com frutas	Fruta	Fruta	Biscoito	Fruta
12 01/12/2025 - 05/12/2025	Mais Merenda Entrada	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	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Legumes refogados	Arroz primavera Proteína animal com molho Farofa com talos e folhas Salada	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Legumes refogados	Arroz simples Escondidinho de batata com proteína animal Salada	Arroz verdinho Feijão em caldo Proteína animal Salada
	Mais Merenda Saída	Fruta	Biscoito	Fruta	Barrinha de fruta	Fruta



Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

PAUTA 9 - Indígena/Quilombola

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	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	Macarrão com molho Proteína animal Legumes refogados Salada	Arroz simples Proteína animal Feijão em caldo Legumes assados	Arroz verdinho Feijão em caldo Proteína animal Legumes refogados	Arroz primavera Feijão em caldo Proteína animal Salada	Arroz simples Tutu de feijão Proteína animal com caldo Legumes refogados
	Mais Merenda Saída	Fruta	Arroz doce com geleia de frutas	Fruta	Bolo red velvet	Fruta
14 15/12/2025 - 19/12/2025	Mais Merenda Entrada	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	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Legumes refogados	Arroz primavera Virado de feijão Proteína animal com molho Salada	Arroz simples Escondidinho de batata Proteína animal com molho Legumes refogados	Arroz primavera Feijão em caldo Proteína animal Salada	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Legumes assados
	Mais Merenda Saída	Torta salgada	Fruta	Fruta	Fruta	Arroz doce com geleia de frutas

GOVERNO DO ESTADO



Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

PAUTA 9 - Indígena/Quilombola



PLAN PNAE

Semana	Calorias	Proteína	Lipídio	Carboidrato	Sódio
Semana 1	631 kcal	27,5 g	32,5 g	57,8 g	885 mg
Semana 2	618 kcal	27 g	26,3 g	68,8 g	599 mg
Semana 3	613 kcal	27,2 g	26,2 g	66,6 g	585 mg
Semana 4	608 kcal	27,1 g	26,2 g	65,4 g	602 mg
Semana 5	557 kcal	25 g	24,2 g	59,8 g	702 mg
Semana 6	634 kcal	27,3 g	26,2 g	72,2 g	611,5 mg
Semana 7	583 kcal	27,2 g	26,2 g	59,9 g	602 mg
Semana 8	623 kcal	26,3 g	26,3 g	68,4 g	600 mg
Semana 9	604 kcal	27,5 g	26,2 g	64,2 g	603 mg
Semana 10	632,4 kcal	28 g	26,3 g	71,1 g	601 mg
Semana 11	621 kcal	27,9 g	26,2 g	68,3 g	603 mg
Semana 12	617,8 kcal	27,2 g	26,1 g	68,4 g	600,9 mg
Semana 13	610 kcal	27,2 g	26,2 g	66,4 g	602 mg
Semana 14	631 kcal	28,1 g	26,1 g	70,8 g	601 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 9



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 9



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 9



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 9 - Indígena/Quilombola

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: quixerinha/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 9 - Indígena/Quilombola

- 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 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 9 - Indígena/Quilombola

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.