



Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

PAUTA 9 - Indígena/Quilombola

JULHO/AGOSTO 2026



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 06/07/2026 - 10/07/2026	Mais Merenda Entrada				Pão com ovo Chá mate ou suco	Bolo Chá mate ou suco
	Lanche	2ª REMESSA	2ª REMESSA	2ª REMESSA	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Farofa Salada	Arroz primavera Feijão em caldo Proteína animal Legumes refogados
	Mais Merenda Saída				Fruta	Fruta
2 27/07/2026 - 31/07/2026	Mais Merenda Entrada	Biscoito Composto lácteo	Pão com ovo Chá mate ou suco	Torrada Chá mate ou suco	Bolo simples Chá mate ou suco	Batata doce cozida Chá mate ou suco
	Lanche	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Legumes assados	Macarrão ao sugo Proteína animal Salada	Arroz simples Virado de feijão Proteína animal ao molho Legumes refogados	Arroz simples Estrogonofe de proteína animal Salada	Arroz primavera Feijão em caldo Proteína animal Legumes refogados
	Mais Merenda Saída	Fruta	Fruta	Vitamina de fruta	Fruta	Biscoito
3 03/08/2026 - 07/08/2026	Mais Merenda Entrada	Pão com doce Chá mate ou suco	Mandioca com manteiga Chá mate ou suco	Biscoito Composto lácteo	Pão com patê Chá mate ou suco	Torta salgada Chá mate ou suco
	Lanche	Arroz simples Tutu de feijão Proteína animal Legumes refogados	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Salada	Macarrão ao molho Proteína animal Legumes assados	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Legumes refogados	Arroz verdinho Feijão em caldo Proteína animal ao molho Salada
	Mais Merenda Saída	Barrinha de fruta	Fruta	Fruta	Biscoito	Fruta



Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

PAUTA 9 - Indígena/Quilombola

AGOSTO 2026



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
4 10/08/2026 - 14/08/2026	Mais Merenda Entrada	Biscoito Composto lácteo	Batata doce com manteiga Chá mate ou suco	Pão com maionese de leite Chá mate ou suco	Bolo simples Chá mate ou suco	Torrada Chá mate ou suco
	Lanche	Macarrão ao sugo Proteína animal Legumes assados	Arroz primavera Feijão em caldo Proteína animal ao molho Salada	Arroz simples Feijão em caldo Barreado Legumes refogados	Arroz simples Tutu de feijão Proteína animal Salada	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Salpicão verde e amarelo
	Mais Merenda Saída	Fruta	Fruta	Barrinha de fruta	Fruta	Biscoito
5 17/08/2026 - 21/08/2026	Mais Merenda Entrada	Pão com manteiga Chá mate ou suco	Torta salgada Chá mate ou suco	Biscoito Composto lácteo	Pão com ovo Chá mate ou suco	Sanduíche colorido Chá mate ou suco
	Lanche	Arroz com pinhão Feijão em caldo Proteína animal Legumes refogados	Arroz simples Virado de Feijão Proteína animal Salada	Arroz carreteiro (Arroz e proteína animal) Feijão em caldo Legumes assados	"Yaki do Chefe"	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal com molho Legumes refogados
	Mais Merenda Saída	Fruta	Biscoito	Fruta	Arroz doce	Fruta
6 24/08/2026 - 28/08/2026	Mais Merenda Entrada	Biscoito Composto lácteo	Torrada Chá ou suco	Pão com requeijão caseiro Chá mate ou suco	Mandioca Chá mate ou suco	Pão com patê Chá mate ou suco
	Lanche	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Legumes refogados	Arroz simples Estrogonofe de proteína animal Salada	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal com molho Legumes refogados	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Salada	Macarrão ao molho Proteína animal Legumes assados
	Mais Merenda Saída	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Biscoito



Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

PAUTA 9 - Indígena/Quilombola

AGOSTO/SETEMBRO 2026



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 31/08/2026 - 04/09/2026	Mais Merenda Entrada	Biscoito Composto lácteo	Torrada Chá mate ou suco	Torta salgada Chá mate ou suco	Mandioca com manteiga Chá mate ou suco	Pão com requeijão caseiro Chá mate ou suco
	Lanche	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Salada	Arroz simples Feijão em caldo Purê de abóbora com Lombo assado Legumes refogados	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Salada	Arroz verdinho Feijão em caldo Proteína animal Legumes assados	Arroz simples Feijão em caldo Cozido de carne com legumes
	Mais Merenda Saída	Fruta	Biscoito	Fruta	Barrinha de fruta	Fruta
8 07/09/2026 - 11/09/2026	Mais Merenda Entrada	FERIADO	Pão com ovo Chá mate ou suco	Pão com patê Composto lácteo	Bolo simples Composto lácteo	Pão com maionese de leite Chá mate ou suco
	Lanche		Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Farofa Salada	Baião de dois (arroz e feijão) Proteína animal Legumes refogados	Macarrão ao molho Proteína animal Salada	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal com molho Legumes refogados
	Mais Merenda Saída		Biscoito	Fruta	Vitamina de frutas	Fruta
9 14/09/2026 - 18/09/2026	Mais Merenda Entrada	Biscoito Composto lácteo	Batata doce cozida Chá mate ou suco	Torta salgada Chá mate ou suco	Pão com doce Chá mate ou suco	Pão com patê de ervas Chá mate ou suco
	Lanche	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Salada	Arroz verdinho Feijão em caldo Proteína animal Legumes refogados	Arroz simples Escondidinho de batata com proteína animal Salada	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Legumes assados	Macarrão ao molho Proteína animal Salada
	Mais Merenda Saída	Fruta	Fruta	Biscoito	Fruta	Composto lácteo



Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

PAUTA 9 - Indígena/Quilombola

SETEMBRO/OUTUBRO 2026



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
10 21/09/2026 - 25/09/2026	Mais Merenda Entrada	Pão com doce Chá mate ou suco	Torta salgada Chá mate ou suco	Torrada Chá mate ou suco	Mandioca cozida Composto lácteo	Pão com maionese de leite Chá mate ou suco
	Lanche	Arroz verdinho Feijão em caldo Proteína animal Legumes assados	Macarrão ao sugo Proteína animal Legumes refogados	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal com molho Salada	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Legumes refogados	Arroz simples Escondidinho de batata com proteína animal Salada
	Mais Merenda Saída	Fruta	Fruta	Barrinha de fruta	Fruta	Biscoito
11 28/09/2026 - 02/10/2026	Mais Merenda Entrada	Biscoito Composto lácteo	Pão com manteiga Chá mate ou suco	Pão com patê Chá mate ou suco	Bolo simples Chá mate ou suco	Batata doce com manteiga Chá mate ou suco
	Lanche	Arroz simples Virado de feijão Proteína animal Legumes assados	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Salada	Macarrão ao molho Proteína animal Legumes refogados	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Salada	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal com molho Legumes refogados
	Mais Merenda Saída	Fruta	Fruta	Arroz doce	Fruta	Fruta
12 05/10/2026 - 09/10/2026	Mais Merenda Entrada	Biscoito Composto lácteo	Pão com ovo Chá mate ou suco			
	Lanche	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Salada	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal com molho Legumes refogados	4ª REMESSA	4ª REMESSA	4ª REMESSA
	Mais Merenda Saída	Fruta	Fruta			



Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

PAUTA 9 - Indígena/Quilombola



PLAN PNAE

Semana	Calorias	Proteína	Lipídio	Carboidrato	Sódio
Semana 1	895,0 kcal	52,1 g	15,5 g	136,6 g	781,6 mg
Semana 2	833,2 kcal	38,5 g	19,2 g	126,7 g	702,2 mg
Semana 3	835,1 kcal	40,6 g	15,6 g	133,7 g	691,0 mg
Semana 4	847,1 kcal	30,7 g	15,3 g	149,6 g	979,2 mg
Semana 5	810,0 kcal	43,2 g	15,9 g	124,9 g	724,9 mg
Semana 6	739,8 kcal	45,7 g	15,3 g	103,6 g	747,2 mg
Semana 7	817,4 kcal	39,7 g	21,1 g	117,9 g	680,2 mg
Semana 8	965,9 kcal	44,0 g	27,8 g	135,0 g	885,2 mg
Semana 9	802,1 kcal	38,3 g	17,7 g	125,4 g	706,5 mg
Semana 10	802,8 kcal	36,6 g	19,0 g	124,0 g	703,3 mg
Semana 11	793,1 kcal	35,9 g	21,0 g	114,6 g	699,7 mg
Semana 12	812,1 kcal	53,7 g	14,8 g	115,1 g	800,7 mg



Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

PAUTA 9 - Indígena/Quilombola



RECEITAS

Aponte a câmera do celular no QR Code para acessar.

BAIÃO DE DOIS



ARROZ CARRETEIRO



**ESTROGONOFE DE
PROTEÍNA
PÁG 13**



**ARROZ PRIMAVERA
PÁG 5**



**ESCONDIDINHO COM
PROTEÍNA ANIMAL
PÁG 33**



**PATÊ DE FRANGO
PÁG 6**



**ARROZ VERDINHO
PÁG 5**



YAKI DO CHEFE





Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

PAUTA 9 - Indígena/Quilombola



RECEITAS

Aponte a câmera do celular no QR Code para acessar.

VITAMINA DE FRUTAS



TORTA SALGADA
PÁG 30



FAROFA D'ÁGUA



PATÊ DE CARNE



REQUEIJÃO CREMOSO



RICOTA CASEIRA



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, 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: polenta com fortaia, 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. ESCONDIDINHO DE BATATA: pode utilizar batata-doce, batata inglesa, batata-salsa, cará, inhame, mandioca (aipim).
8. RISOTO DE QUIRERA: quirera simples, arroz simples, arroz verdinho e arroz primavera.
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.
11. 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.
12. 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.
13. 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

- 14.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.**
- 15.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.
- 16.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.
- 17.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.
- 18.MILHO VERDE COZIDO: batata-doce cozida ou assada, omelete, mandioca, inhame, pão, torta ou ver opções do item 14, 15, 16, 17 e 21.
- 19.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.
- 20.SORBET DE FRUTA: fruta, barrinha de fruta, vitamina de fruta, salada de frutas, creme de fruta.
- 21.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.
- 22.SALADA DE FRUTAS: fruta, barrinha de fruta, vitamina de fruta, creme de fruta.
- 23.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).
- 24.CHÁ MATE: suco, leite com achocolatado, água de coco ou opções mencionadas nos itens 22, 24 e 25.
- 25.ÁGUA DE COCO: Chá mate, café com leite, composto lácteo, suco, leite com achocolatado ou opções mencionadas nos itens 22, 23 e 25.
- 26.VITAMINA DE FRUTA: iogurte, composto lácteo, bebida láctea, café com leite, leite com achocolatado ou opções mencionadas nos itens 22, 23 e 24.
- 27.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.
28. 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.

Para realizar as receitas de forma adequada, consulte o **Livro de Receitas**, disponível por meio do link abaixo:
<https://www.fundepar.pr.gov.br/Pagina/Receitas-da-Alimentacao-Escolar>

Correspondência Interna 003/2025.

Documento: **CARDAPIOS_3_REMESSA.pdf**.

Assinatura Avançada realizada por: **Andrea Bruginski (XXX.745.409-XX)** em 25/06/2026 09:56 Local: FUN/DNA/DVTA, **Gabriella Custodio (XXX.921.108-XX)** em 25/06/2026 13:12 Local: FUN/DNA/DVPA.

Assinatura Simples realizada por: **Rafaela Karoline de Melo de Lima (XXX.263.189-XX)** em 24/06/2026 14:34, **Roberta Cit Vieira (XXX.911.199-XX)** em 25/06/2026 13:12 Local: FUN/DNA/DVPA, **Vitória Martins Ribeiro (XXX.693.619-XX)** em 25/06/2026 13:12 Local: FUN/DNA/DVPA.

Inserido ao documento **1.130.538** por: **Rafaela Karoline de Melo de Lima** em: 24/06/2026 14:31.



Documento assinado nos termos do Art. 38 do Decreto Estadual nº 7304/2021.

A autenticidade deste documento pode ser validada no endereço:

<https://www.eprotocolo.pr.gov.br/spiweb/validarDocumento> com o código:

39ca63a77620b772dea8e492ea50173d

Correspondência Interna 003/2025.

Documento: **CARDAPIOS_3_REMESSA.pdf**.

Assinatura Avançada realizada por: **Andrea Bruginski (XXX.745.409-XX)** em 25/06/2026 09:56 Local: FUN/DNA/DVTA, **Gabriella Custodio (XXX.921.108-XX)** em 25/06/2026 13:12 Local: FUN/DNA/DVPA.

Assinatura Simples realizada por: **Rafaela Karoline de Melo de Lima (XXX.263.189-XX)** em 24/06/2026 14:34, **Roberta Cit Vieira (XXX.911.199-XX)** em 25/06/2026 13:12 Local: FUN/DNA/DVPA, **Vitória Martins Ribeiro (XXX.693.619-XX)** em 25/06/2026 13:12 Local: FUN/DNA/DVPA.

Inserido ao documento **1.130.538** por: **Rafaela Karoline de Melo de Lima** em: 24/06/2026 14:31.



Documento assinado nos termos do Art. 38 do Decreto Estadual nº 7304/2021.

A autenticidade deste documento pode ser validada no endereço:

<https://www.eprotocolo.pr.gov.br/spiweb/validarDocumento> com o código:

39ca63a77620b772dea8e492ea50173d