

Cardápio elaborado por Beatriz Sayuri Sato CRN-8 16714, Gabriella Custodio de Souza Aniceto CRN-8 18529, Rafaela Karoline de Melo de Lima CRN-8 17999, Roberta Cit Vieira CRN-8 17647, Vitória Martins Ribeiro CRN-8 19634 e aprovado por Andrea Bruginski CRN-8 444 - Nutricionista RT.



# Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

## PAUTAS 7

## 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                                                               |                                                                                          |
|------------------------------------|--------------------------------------|---------------|-------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1<br>07/10/2026<br>-<br>09/10/2026 | Mais Merenda Entrada                 | 3ª REMESSA    | 3ª REMESSA  | Pão com manteiga<br>Chá mate ou suco                            |                                                                                | Biscoito<br>Composto lácteo                                        |                                                                                   | Torrada com patê<br>Composto lácteo                                       |                                                                                          |
|                                    | Lanche da manhã                      |               |             | INTEGRAL<br><br>Biscoito<br>Composto lácteo                     | REGULAR<br><br>Arroz primavera<br>Feijão em caldo<br>Proteína animal<br>Salada | INTEGRAL<br><br>Mingau de composto lácteo                          | REGULAR<br><br>Macarrão ao molho<br>Proteína animal<br>Suflê de legumes<br>Salada | INTEGRAL<br><br>Vitamina de fruta                                         | REGULAR<br><br>Arroz simples<br>Feijão em caldo<br>Farofa<br>Cozido de carne com legumes |
|                                    | Mais Merenda Saída (regular manhã)   |               |             | Fruta                                                           |                                                                                | Fruta                                                              |                                                                                   | Fruta                                                                     |                                                                                          |
|                                    | Almoço                               |               |             | Arroz primavera<br>Feijão em caldo<br>Proteína animal<br>Salada |                                                                                | Macarrão ao molho<br>Proteína animal<br>Suflê de legumes<br>Salada |                                                                                   | Arroz simples<br>Feijão em caldo<br>Farofa<br>Cozido de carne com legumes |                                                                                          |
|                                    | Mais Merenda Entrada (regular tarde) |               |             | Pão com manteiga<br>Chá mate ou suco                            |                                                                                | Biscoito<br>Composto lácteo                                        |                                                                                   | Torrada com patê<br>Composto lácteo                                       |                                                                                          |
|                                    | Lanche da tarde                      |               |             | INTEGRAL<br><br>Sanduíche natural<br>Chá mate ou suco           | REGULAR<br><br>Arroz primavera<br>Feijão em caldo<br>Proteína animal<br>Salada | INTEGRAL<br><br>Pão com patê<br>Chá mate ou suco                   | REGULAR<br><br>Macarrão ao molho<br>Proteína animal<br>Suflê de legumes<br>Salada | INTEGRAL<br><br>Pão com doce<br>Chá mate ou suco                          | REGULAR<br><br>Arroz simples<br>Feijão em caldo<br>Farofa<br>Cozido de carne com legumes |
|                                    | Mais Merenda saída                   |               |             | Fruta                                                           |                                                                                | Fruta                                                              |                                                                                   | Fruta                                                                     |                                                                                          |

Para realizar as receitas de forma adequada, consulte os Livros de Receitas, disponíveis por meio do QR CODE e/ou link disponibilizados na pág. 13



# Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

## PAUTAS 7

### 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                                               |                                                                          |
|------------------------------------|--------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 2<br>12/10/2026<br>-<br>16/10/2026 | Mais Merenda Entrada                 | FERIADO       | Biscoito<br>Composto lácteo                              |                                                                         | Torta Salgada<br>Chá mate ou suco                                     |                                                                                      | Pão com ovo<br>Chá mate ou suco                                          |                                                                                     | Pão com patê de cenoura<br>Chá mate ou suco               |                                                                          |
|                                    | Lanche da manhã                      |               | INTEGRAL<br><br>Pão com manteiga<br>chá mate ou suco     | REGULAR<br><br>Macarrão ao sugo<br>Proteína animal<br>Legumes refogados | INTEGRAL<br><br>Biscoito Composto lácteo                              | REGULAR<br><br>Arroz simples<br>Tutu de feijão<br>Proteína animal ao molho<br>Salada | INTEGRAL<br><br>Mingau de composto lácteo                                | REGULAR<br>Arroz primavera<br>Feijão em caldo<br>Proteína animal<br>Legumes assados | INTEGRAL<br><br>Vitamina de fruta                         | REGULAR<br><br>Arroz simples<br>Estrogonofe de proteína animal<br>Salada |
|                                    | Mais Merenda Saída (regular manhã)   |               | Fruta                                                    |                                                                         | Fruta                                                                 |                                                                                      | Vitamina de fruta                                                        |                                                                                     | Fruta                                                     |                                                                          |
|                                    | Almoço                               |               | Macarrão ao sugo<br>Proteína animal<br>Legumes refogados |                                                                         | Arroz simples<br>Tutu de feijão<br>Proteína animal ao molho<br>Salada |                                                                                      | Arroz primavera<br>Feijão em caldo<br>Proteína animal<br>Legumes assados |                                                                                     | Arroz simples<br>Estrogonofe de proteína animal<br>Salada |                                                                          |
|                                    | Mais Merenda Entrada (regular tarde) |               | Biscoito<br>Composto lácteo                              |                                                                         | Torta Salgada<br>Chá mate ou suco                                     |                                                                                      | Pão com ovo<br>Chá mate ou suco                                          |                                                                                     | Pão com patê de cenoura<br>Chá mate ou suco               |                                                                          |
|                                    | Lanche da tarde                      |               | INTEGRAL<br><br>Bolo simples<br>Chá mate ou suco         | REGULAR<br><br>Macarrão ao sugo<br>Proteína animal<br>Legumes refogados | INTEGRAL<br><br>Pão com requeijão caseiro<br>Chá mate ou suco         | REGULAR<br><br>Arroz simples<br>Tutu de feijão<br>Proteína animal ao molho<br>Salada | INTEGRAL<br><br>Torrada<br>Chá mate ou suco                              | REGULAR<br>Arroz primavera<br>Feijão em caldo<br>Proteína animal<br>Legumes assados | INTEGRAL<br><br>Pão com doce<br>Composto lácteo           | REGULAR<br><br>Arroz simples<br>Estrogonofe de proteína animal<br>Salada |
|                                    | Mais Merenda saída                   |               | Fruta                                                    |                                                                         | Fruta                                                                 |                                                                                      | Vitamina de fruta                                                        |                                                                                     | Fruta                                                     |                                                                          |

Para realizar as receitas de forma adequada, consulte os Livros de Receitas, disponíveis por meio do QR CODE e/ou link disponibilizados na pág. 13



# Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

## PAUTAS 7

### 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                                                 |                                                                           |
|------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 3<br>19/10/2026<br>-<br>23/10/2026 | Mais Merenda Entrada                 | Pão com doce<br>Chá mate ou suco                                        |                                                                                    | Torrada<br>Composto lácteo                                                      |                                                                                            | Bolo simples<br>Chá mate ou suco                                                     |                                                                                                 | Sanduiche natural<br>Chá mate ou suco                              |                                                                               | Biscoito<br>Chá mate ou suco                                |                                                                           |
|                                    | Lanche da manhã                      | INTEGRAL<br><br>Mingau de composto lácteo                               | REGULAR<br>Arroz carreteiro (Arroz e proteína animal)<br>Feijão em caldo<br>Salada | INTEGRAL<br><br>Pão com ovo mexido<br>Chá mate ou suco                          | REGULAR<br>Arroz simples Virado de Feijão<br>Proteína animal ao molho<br>Legumes refogados | INTEGRAL<br><br>Vitamina de fruta                                                    | REGULAR<br>Arroz simples Feijão em caldo<br>Vaca atolada (Proteína animal e mandioca)<br>Salada | INTEGRAL<br><br>Biscoito<br>Chá mate ou suco                       | REGULAR<br>Arroz simples Tutu de feijão<br>Proteína animal<br>Legumes assados | INTEGRAL<br><br>Pão com doce<br>Composto lácteo             | REGULAR<br>Arroz colorido<br>Feijão em caldo<br>Proteína animal<br>Salada |
|                                    | Mais Merenda Saída (regular manhã)   | Biscoito                                                                |                                                                                    | Fruta                                                                           |                                                                                            | Fruta                                                                                |                                                                                                 | Fruta                                                              |                                                                               | Fruta                                                       |                                                                           |
|                                    | Almoço                               | Arroz carreteiro (Arroz e proteína animal)<br>Feijão em caldo<br>Salada |                                                                                    | Arroz simples Virado de Feijão<br>Proteína animal ao molho<br>Legumes refogados |                                                                                            | Arroz simples Feijão em caldo<br>Vaca atolada (Proteína animal e mandioca)<br>Salada |                                                                                                 | Arroz simples Tutu de feijão<br>Proteína animal<br>Legumes assados |                                                                               | Arroz colorido Feijão em caldo<br>Proteína animal<br>Salada |                                                                           |
|                                    | Mais Merenda Entrada (regular tarde) | Pão com doce<br>Chá mate ou suco                                        |                                                                                    | Torrada<br>Composto lácteo                                                      |                                                                                            | Bolo simples<br>Chá mate ou suco                                                     |                                                                                                 | Sanduiche natural<br>Chá mate ou suco                              |                                                                               | Biscoito<br>Chá mate ou suco                                |                                                                           |
|                                    | Lanche da tarde                      | INTEGRAL<br><br>Pão com manteiga<br>Chá mate ou suco                    | REGULAR<br>Arroz carreteiro (Arroz e proteína animal)<br>Feijão em caldo<br>Salada | INTEGRAL<br><br>Pão com requeijão caseiro<br>Chá mate ou suco                   | REGULAR<br>Arroz simples Virado de Feijão<br>Proteína animal ao molho<br>Legumes refogados | INTEGRAL<br><br>Pão com manteiga<br>Chá mate ou suco                                 | REGULAR<br>Arroz simples Feijão em caldo<br>Vaca atolada (Proteína animal e mandioca)<br>Salada | INTEGRAL<br><br>Torrada<br>Chá mate ou suco                        | REGULAR<br>Arroz simples Tutu de feijão<br>Proteína animal<br>Legumes assados | INTEGRAL<br><br>Pão com patê de frango<br>Chá mate ou suco  | REGULAR<br>Arroz colorido Feijão em caldo<br>Proteína animal<br>Salada    |
|                                    | Mais Merenda saída                   | Biscoito                                                                |                                                                                    | Fruta                                                                           |                                                                                            | Fruta                                                                                |                                                                                                 | Fruta                                                              |                                                                               | Fruta                                                       |                                                                           |

Para realizar as receitas de forma adequada, consulte os Livros de Receitas, disponíveis por meio do QR CODE e/ou link disponibilizados na pág. 13



# Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

## PAUTAS 7

### 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                                                                      |                                                                                             |
|------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4<br>26/10/2026<br>-<br>30/10/2026 | Mais Merenda Entrada                 | Pão com doce<br>Composto lácteo                              |                                                                             | Biscoito<br>Chá mate ou suco                                                      |                                                                                              | Torrada<br>Chá mate ou suco                                  |                                                               | Bolo simples<br>Chá mate ou suco                                          |                                                                                      | Pão com patê<br>Composto lácteo                                                  |                                                                                             |
|                                    | Lanche da manhã                      | INTEGRAL<br><br>Sanduiche natural<br>Chá mate ou suco        | REGULAR<br><br>Arroz simples<br>Tutu de feijão<br>Proteína animal<br>Salada | INTEGRAL<br><br>Pão com patê de ovo<br>Composto lacteo                            | REGULAR<br>Arroz primavera<br>Feijão em caldo<br>Proteína animal ao molho<br>Legumes assados | INTEGRAL<br><br>Pão com requeijão caseiro<br>Composto lácteo | REGULAR<br><br>Macarrão ao molho<br>Proteína animal<br>Salada | INTEGRAL<br><br>Biscoito<br>Chá mate ou suco                              | REGULAR<br>Arroz verdinho<br>Feijão em caldo<br>Proteína animal<br>Legumes refogados | INTEGRAL<br><br>Torrada<br>Chá mate ou suco                                      | REGULAR<br>Arroz simples<br>Feijão em caldo<br>Proteína animal<br>Farofa de couve<br>Salada |
|                                    | Mais Merenda Saída (regular manhã)   | Biscoito                                                     |                                                                             | Fruta                                                                             |                                                                                              | Fruta                                                        |                                                               | Vitamina de fruta                                                         |                                                                                      | Fruta                                                                            |                                                                                             |
|                                    | Almoço                               | Arroz simples<br>Tutu de feijão<br>Proteína animal<br>Salada |                                                                             | Arroz primavera<br>Feijão em caldo<br>Proteína animal ao molho<br>Legumes assados |                                                                                              | Macarrão ao molho<br>Proteína animal<br>Salada               |                                                               | Arroz verdinho<br>Feijão em caldo<br>Proteína animal<br>Legumes refogados |                                                                                      | Arroz simples<br>Feijão em caldo<br>Proteína animal<br>Farofa de couve<br>Salada |                                                                                             |
|                                    | Mais Merenda Entrada (regular tarde) | Pão com doce<br>Composto lácteo                              |                                                                             | Biscoito<br>Chá mate ou suco                                                      |                                                                                              | Torrada<br>Chá mate ou suco                                  |                                                               | Bolo simples<br>Chá mate ou suco                                          |                                                                                      | Pão com patê<br>Composto lácteo                                                  |                                                                                             |
|                                    | Lanche da tarde                      | INTEGRAL<br><br>Bolo simples<br>Composto Lácteo              | REGULAR<br><br>Arroz simples<br>Tutu de feijão<br>Proteína animal<br>Salada | INTEGRAL<br><br>Vitamina de fruta                                                 | REGULAR<br>Arroz primavera<br>Feijão em caldo<br>Proteína animal ao molho<br>Legumes assados | INTEGRAL<br><br>Biscoito<br>Chá mate ou suco                 | REGULAR<br><br>Macarrão ao molho<br>Proteína animal<br>Salada | INTEGRAL<br><br>Pão com manteiga<br>Chá mate ou suco                      | REGULAR<br>Arroz verdinho<br>Feijão em caldo<br>Proteína animal<br>Legumes refogados | INTEGRAL<br><br>Pão com doce<br>Composto lácteo                                  | REGULAR<br>Arroz simples<br>Feijão em caldo<br>Proteína animal<br>Farofa de couve<br>Salada |
|                                    | Mais Merenda saída                   | Biscoito                                                     |                                                                             | Fruta                                                                             |                                                                                              | Fruta                                                        |                                                               | Fruta                                                                     |                                                                                      | Fruta                                                                            |                                                                                             |

Para realizar as receitas de forma adequada, consulte os Livros de Receitas, disponíveis por meio do QR CODE e/ou link disponibilizados na pág. 13



# Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

## PAUTAS 7

### NOVEMBRO 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                                                                      |                                                                                             |
|------------------------------------|--------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5<br>02/11/2026<br>-<br>06/11/2026 | Mais Merenda Entrada                 | FERIADO       | Pão com doce<br>Chá mate ou suco                              |                                                           | Biscoito<br>Composto lácteo                                                        |                                                                                               | Torta salgada<br>Chá mate ou suco                         |                                                                      | Pão com maionese de leite<br>Chá mate ou suco                                    |                                                                                             |
|                                    | Lanche da manhã                      |               | INTEGRAL<br><br>Biscoito<br>Composto lácteo                   | REGULAR<br>Macarrão ao molho<br>Proteína animal<br>Salada | INTEGRAL<br><br>Sanduíche natural<br>Chá mate ou suco                              | REGULAR<br>Arroz simples<br>Feijão em caldo<br>Proteína animal com molho<br>Legumes refogados | INTEGRAL<br><br>Biscoito<br>Composto lácteo               | REGULAR<br>Arroz simples<br>Estrogonofe de proteína animal<br>Salada | INTEGRAL<br><br>Torrada<br>Composto lácteo                                       | REGULAR<br>Arroz carreteiro (Arroz e proteína animal)<br>Feijão em caldo<br>Legumes assados |
|                                    | Mais Merenda Saída (regular manhã)   |               | Fruta                                                         |                                                           | Vitamina de fruta                                                                  |                                                                                               | Fruta                                                     |                                                                      | Fruta                                                                            |                                                                                             |
|                                    | Almoço                               |               | Macarrão ao molho<br>Proteína animal<br>Salada                |                                                           | Arroz simples<br>Feijão em caldo<br>Proteína animal com molho<br>Legumes refogados |                                                                                               | Arroz simples<br>Estrogonofe de proteína animal<br>Salada |                                                                      | Arroz carreteiro (Arroz e proteína animal)<br>Feijão em caldo<br>Legumes assados |                                                                                             |
|                                    | Mais Merenda Entrada (regular tarde) |               | Pão com doce<br>Chá mate ou suco                              |                                                           | Biscoito<br>Composto lácteo                                                        |                                                                                               | Torta salgada<br>Chá mate ou suco                         |                                                                      | Pão com maionese de leite<br>Chá mate ou suco                                    |                                                                                             |
|                                    | Lanche da tarde                      |               | INTEGRAL<br><br>Pão com requeijão caseiro<br>Chá mate ou suco | REGULAR<br>Macarrão ao molho<br>Proteína animal<br>Salada | INTEGRAL<br><br>Pão com doce<br>Chá mate ou suco                                   | REGULAR<br>Arroz simples<br>Feijão em caldo<br>Proteína animal com molho<br>Legumes refogados | INTEGRAL<br><br>Arroz doce                                | REGULAR<br>Arroz simples<br>Estrogonofe de proteína animal<br>Salada | INTEGRAL<br><br>Pão com manteiga<br>Chá mate ou suco                             | REGULAR<br>Arroz carreteiro (Arroz e proteína animal)<br>Feijão em caldo<br>Legumes assados |
|                                    | Mais Merenda saída                   |               | Fruta                                                         |                                                           | Vitamina de fruta                                                                  |                                                                                               | Fruta                                                     |                                                                      | Fruta                                                                            |                                                                                             |

Para realizar as receitas de forma adequada, consulte os Livros de Receitas, disponíveis por meio do QR CODE e/ou link disponibilizados na pág. 13



# Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

## PAUTAS 7

### NOVEMBRO 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                                                 |                                                                        |
|------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 6<br>09/11/2026<br>-<br>13/11/2026 | Mais Merenda Entrada                 | Pão com requeijão caseiro<br>Chá mate ou suco                                                |                                                                                                         | Pão com doce<br>Chá mate ou suco                                       |                                                                                   | Biscoito<br>Composto lácteo                            |                                                                   | Torrada<br>Vitamina de fruta                                                     |                                                                                             | Pão com patê<br>Chá mate ou suco                            |                                                                        |
|                                    | Lanche da manhã                      | INTEGRAL<br><br>Mingau de composto                                                           | REGULAR<br>Arroz simples<br>Feijão em caldo<br>Proteína animal com molho<br>Farofa de cenoura<br>Salada | INTEGRAL<br><br>Vitamina de fruta                                      | REGULAR<br>Arroz simples<br>Virado de feijão<br>Proteína animal<br>Legumes assado | INTEGRAL<br><br>Pão com ovo mexido<br>Chá mate ou suco | REGULAR<br>Arroz simples<br>Feijão em caldo<br>Barreado<br>Salada | INTEGRAL<br><br>Sanduiche natural<br>Chá mate ou suco                            | REGULAR<br>Arroz simples<br>Escondidinho de batata com proteína animal<br>Legumes refogados | INTEGRAL<br><br>Biscoito Composto lácteo                    | REGULAR<br>Baião de dois (arroz e feijão)<br>Proteína animal<br>Salada |
|                                    | Mais Merenda Saída (regular manhã)   | Biscoito                                                                                     |                                                                                                         | Fruta                                                                  |                                                                                   | Fruta                                                  |                                                                   | Fruta                                                                            |                                                                                             | Fruta                                                       |                                                                        |
|                                    | Almoço                               | Arroz simples<br>Feijão em caldo<br>Proteína animal com molho<br>Farofa de cenoura<br>Salada |                                                                                                         | Arroz simples<br>Virado de feijão<br>Proteína animal<br>Legumes assado |                                                                                   | Arroz simples<br>Feijão em caldo<br>Barreado<br>Salada |                                                                   | Arroz simples<br>Escondidinho de batata com proteína animal<br>Legumes refogados |                                                                                             | Baião de dois (arroz e feijão)<br>Proteína animal<br>Salada |                                                                        |
|                                    | Mais Merenda Entrada (regular tarde) | Pão com requeijão caseiro<br>Chá mate ou suco                                                |                                                                                                         | Pão com doce<br>Chá mate ou suco                                       |                                                                                   | Biscoito<br>Composto lácteo                            |                                                                   | Torrada<br>Vitamina de fruta                                                     |                                                                                             | Pão com patê<br>Chá mate ou suco                            |                                                                        |
|                                    | Lanche da tarde                      | INTEGRAL<br><br>Pão com patê de frango<br>Chá mate ou suco                                   | REGULAR<br>Arroz simples<br>Feijão em caldo<br>Proteína animal com molho<br>Farofa de cenoura<br>Salada | INTEGRAL<br><br>Pão com manteiga<br>Chá mate ou suco                   | REGULAR<br>Arroz simples<br>Virado de feijão<br>Proteína animal<br>Legumes assado | INTEGRAL<br><br>Cuca<br>Chá mate ou suco               | REGULAR<br>Arroz simples<br>Feijão em caldo<br>Barreado<br>Salada | INTEGRAL<br><br>Pão com manteiga<br>Chá mate ou suco                             | REGULAR<br>Arroz simples<br>Escondidinho de batata com proteína animal<br>Legumes refogados | INTEGRAL<br><br>Torta salgada<br>Chá mate ou suco           | REGULAR<br>Baião de dois (arroz e feijão)<br>Proteína animal<br>Salada |
|                                    | Mais Merenda saída                   | Biscoito                                                                                     |                                                                                                         | Fruta                                                                  |                                                                                   | Fruta                                                  |                                                                   | Fruta                                                                            |                                                                                             | Fruta                                                       |                                                                        |

Para realizar as receitas de forma adequada, consulte os Livros de Receitas, disponíveis por meio do QR CODE e/ou link disponibilizados na pág. 13



# Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

## PAUTAS 7

### NOVEMBRO 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<br>16/11/2026<br>-<br>20/11/2026 | Mais Merenda Entrada                 | Pão com doce<br>Chá mate ou suco                                       |                                                                                   | Biscoito<br>Vitamina de fruta                              |                                                           | Torta salgada<br>Chá mate ou suco                                        |                                                                                     | Pão com requeijão caseiro<br>Chá mate ou suco                           |                                                                                    | FERIADO     |
|                                    | Lanche da manhã                      | INTEGRAL<br><br>Vitamina de fruta                                      | REGULAR<br>Arroz simples<br>Feijão em caldo<br>Proteína animal<br>Legumes assados | INTEGRAL<br><br>Bolo simples<br>Chá mate ou suco           | REGULAR<br>Macarrão ao molho<br>Proteína animal<br>Salada | INTEGRAL<br><br>Biscoito Composto lácteo                                 | REGULAR<br>Arroz simples<br>Feijão em caldo<br>Proteína animal<br>Legumes refogados | INTEGRAL<br><br>Mingau de composto lácteo                               | REGULAR<br>Arroz carreteiro (Arroz e proteína animal)<br>Feijão em caldo<br>Salada |             |
|                                    | Mais Merenda Saída (regular manhã)   | Biscoito                                                               |                                                                                   | Fruta                                                      |                                                           | Fruta                                                                    |                                                                                     | Fruta                                                                   |                                                                                    |             |
|                                    | Almoço                               | Arroz simples<br>Feijão em caldo<br>Proteína animal<br>Legumes assados |                                                                                   | Macarrão ao molho<br>Proteína animal<br>Salada             |                                                           | Arroz simples<br>Feijão em caldo<br>Proteína animal<br>Legumes refogados |                                                                                     | Arroz carreteiro (Arroz e proteína animal)<br>Feijão em caldo<br>Salada |                                                                                    |             |
|                                    | Mais Merenda Entrada (regular tarde) | Pão com doce<br>Chá mate ou suco                                       |                                                                                   | Biscoito<br>Vitamina de fruta                              |                                                           | Torta salgada<br>Chá mate ou suco                                        |                                                                                     | Pão com requeijão caseiro<br>Chá mate ou suco                           |                                                                                    |             |
|                                    | Lanche da tarde                      | INTEGRAL<br><br>Pão com ovo<br>Chá mate ou suco                        | REGULAR<br>Arroz simples<br>Feijão em caldo<br>Proteína animal<br>Legumes assados | INTEGRAL<br><br>Pão com ricota caseira<br>Chá mate ou suco | REGULAR<br>Macarrão ao molho<br>Proteína animal<br>Salada | INTEGRAL<br><br>Pão com doce Composto lácteo                             | REGULAR<br>Arroz simples<br>Feijão em caldo<br>Proteína animal<br>Legumes refogados | INTEGRAL<br><br>Pão com patê de frango<br>Chá mate ou suco              | REGULAR<br>Arroz carreteiro (Arroz e proteína animal)<br>Feijão em caldo<br>Salada |             |
|                                    | Mais Merenda saída                   | Biscoito                                                               |                                                                                   | Fruta                                                      |                                                           | Fruta                                                                    |                                                                                     | Fruta                                                                   |                                                                                    |             |

Para realizar as receitas de forma adequada, consulte os Livros de Receitas, disponíveis por meio do QR CODE e/ou link disponibilizados na pág. 13



# Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

## PAUTAS 7

### NOVEMBRO 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                                                          |                                                                                 |
|------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 8<br>23/11/2026<br>-<br>27/11/2026 | Mais Merenda Entrada                 | Pão com maionese de leite<br>Chá mate ou suco           |                                                                    | Biscoito<br>Composto lácteo                                                      |                                                                                             | Torrada com patê<br>Chá mate ou suco                                             |                                                                                             | Bolo simples<br>Composto lácteo                                |                                                                           | Pão com doce<br>Chá mate ou suco                                     |                                                                                 |
|                                    | Lanche da manhã                      | INTEGRAL<br><br>Mingal de composto lácteo               | REGULAR<br>Macarrão ao molho<br>Proteína animal<br>Legumes assados | INTEGRAL<br><br>Torta salgada<br>Chá mate ou suco                                | REGULAR<br>Arroz simples<br>Feijão em caldo<br>Proteína animal<br>Farofa de couve<br>Salada | INTEGRAL<br><br>Pão com doce<br>Composto lácteo                                  | REGULAR<br>Arroz simples<br>Escondidinho de batata com proteína animal<br>Legumes refogados | INTEGRAL<br><br>Torrada com manteiga<br>Chá mate ou suco       | REGULAR<br>Arroz verdinho<br>Feijão em caldo<br>Proteína animal<br>Salada | INTEGRAL<br><br>Biscoito Composto lácteo                             | REGULAR<br>Baião de dois (arroz e feijão)<br>Proteína animal<br>Legumes assados |
|                                    | Mais Merenda Saída (regular manhã)   | Biscoito                                                |                                                                    | Fruta                                                                            |                                                                                             | Vitamina de fruta                                                                |                                                                                             | Fruta                                                          |                                                                           | Fruta                                                                |                                                                                 |
|                                    | Almoço                               | Macarrão ao molho<br>Proteína animal<br>Legumes assados |                                                                    | Arroz simples<br>Feijão em caldo<br>Proteína animal<br>Farofa de couve<br>Salada |                                                                                             | Arroz simples<br>Escondidinho de batata com proteína animal<br>Legumes refogados |                                                                                             | Arroz verdinho<br>Feijão em caldo<br>Proteína animal<br>Salada |                                                                           | Baião de dois (arroz e feijão)<br>Proteína animal<br>Legumes assados |                                                                                 |
|                                    | Mais Merenda Entrada (regular tarde) | Pão com maionese de leite<br>Chá mate ou suco           |                                                                    | Biscoito<br>Composto lácteo                                                      |                                                                                             | Torrada com patê<br>Chá mate ou suco                                             |                                                                                             | Bolo simples<br>Composto lácteo                                |                                                                           | Pão com doce<br>Chá mate ou suco                                     |                                                                                 |
|                                    | Lanche da tarde                      | INTEGRAL<br><br>Pão com doce<br>Chá mate ou suco        | REGULAR<br>Macarrão ao molho<br>Proteína animal<br>Legumes assados | INTEGRAL<br><br>Torrada com requeijão caseiro<br>Chá mate ou suco                | REGULAR<br>Arroz simples<br>Feijão em caldo<br>Proteína animal<br>Farofa de couve<br>Salada | INTEGRAL<br><br>Pão com manteiga<br>Chá mate ou suco                             | REGULAR<br>Arroz simples<br>Escondidinho de batata com proteína animal<br>Legumes refogados | INTEGRAL<br><br>Pão com patê de frango<br>Chá mate ou suco     | REGULAR<br>Arroz verdinho<br>Feijão em caldo<br>Proteína animal<br>Salada | INTEGRAL<br><br>Pão com manteiga<br>Chá mate ou suco                 | REGULAR<br>Baião de dois (arroz e feijão)<br>Proteína animal<br>Legumes assados |
|                                    | Mais Merenda saída                   | Biscoito                                                |                                                                    | Fruta                                                                            |                                                                                             | Fruta                                                                            |                                                                                             | Fruta                                                          |                                                                           | Fruta                                                                |                                                                                 |

Para realizar as receitas de forma adequada, consulte os Livros de Receitas, disponíveis por meio do QR CODE e/ou link disponibilizados na pág. 13



# Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

## PAUTAS 7

### NOVEMBRO / DEZEMBRO 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                                                                      |                                                                                             |
|------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9<br>30/11/2026<br>-<br>04/12/2026 | Mais Merenda Entrada                 | Pão com doce<br>Composto lácteo                           |                                                                      | Torrada<br>Vitamina de fruta                                              |                                                                                     | Pão com patê de ervas<br>Chá mate ou suco                      |                                                                           | Biscoito<br>Composto lácteo                              |                                                                     | Pão com manteiga<br>Chá mate ou suco                                             |                                                                                             |
|                                    | Lanche da manhã                      | INTEGRAL<br>Torrada com patê<br>Chá mate ou suco          | REGULAR<br>Arroz simples<br>Estrogonofe de proteína animal<br>Salada | INTEGRAL<br>Pão com doce<br>Chá mate ou suco                              | REGULAR<br>Arroz verdinho<br>Feijão em caldo<br>Proteína animal<br>Legumes refogado | INTEGRAL<br>Torrada<br>Composto lácteo                         | REGULAR<br>Arroz simples<br>Feijão em caldo<br>Omelete de forno<br>Salada | INTEGRAL<br>Torta salgada<br>Chá mate ou suco            | REGULAR<br>Macarrão ao sugo<br>Proteína animal<br>Legumes refogados | INTEGRAL<br>Biscoito Composto lácteo                                             | REGULAR<br>Arroz carreteiro (Arroz e proteína animal)<br>Feijão em caldo<br>Legumes assados |
|                                    | Mais Merenda Saída (regular manhã)   | Fruta                                                     |                                                                      | Fruta                                                                     |                                                                                     | Fruta                                                          |                                                                           | Vitamina de fruta                                        |                                                                     | Fruta                                                                            |                                                                                             |
|                                    | Almoço                               | Arroz simples<br>Estrogonofe de proteína animal<br>Salada |                                                                      | Arroz verdinho<br>Feijão em caldo<br>Proteína animal<br>Legumes refogados |                                                                                     | Arroz simples<br>Feijão em caldo<br>Omelete de forno<br>Salada |                                                                           | Macarrão ao sugo<br>Proteína animal<br>Legumes refogados |                                                                     | Arroz carreteiro (Arroz e proteína animal)<br>Feijão em caldo<br>Legumes assados |                                                                                             |
|                                    | Mais Merenda Entrada (regular tarde) | Pão com doce<br>Composto lácteo                           |                                                                      | Torrada<br>Vitamina de fruta                                              |                                                                                     | Pão com patê de ervas<br>Chá mate ou suco                      |                                                                           | Biscoito<br>Composto lácteo                              |                                                                     | Pão com manteiga<br>Chá mate ou suco                                             |                                                                                             |
|                                    | Lanche da tarde                      | INTEGRAL<br>Mingau de composto lácteo                     | REGULAR<br>Arroz simples<br>Estrogonofe de proteína animal<br>Salada | INTEGRAL<br>Pão com ricota caseira<br>Chá mate ou suco                    | REGULAR<br>Arroz verdinho<br>Feijão em caldo<br>Proteína animal<br>Legumes refogado | INTEGRAL<br>Pão com manteiga<br>Chá mate ou suco               | REGULAR<br>Arroz simples<br>Feijão em caldo<br>Omelete de forno<br>Salada | INTEGRAL<br>Pão com ovo<br>Chá mate ou suco              | REGULAR<br>Macarrão ao sugo<br>Proteína animal<br>Legumes refogados | INTEGRAL<br>Pão com patê de frango<br>Chá mate ou suco                           | REGULAR<br>Arroz carreteiro (Arroz e proteína animal)<br>Feijão em caldo<br>Legumes assados |
|                                    | Mais Merenda saída                   | Fruta                                                     |                                                                      | Fruta                                                                     |                                                                                     | Fruta                                                          |                                                                           | Vitamina de fruta                                        |                                                                     | Fruta                                                                            |                                                                                             |

Para realizar as receitas de forma adequada, consulte os Livros de Receitas, disponíveis por meio do QR CODE e/ou link disponibilizados na pág. 13



# Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

## PAUTAS 7

### DEZEMBRO 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<br>07/12/2026<br>-<br>11/12/2026 | Mais Merenda Entrada                 | Pão com doce<br>Chá mate ou suco                                       |                                                                                   | Torta salgada<br>Chá mate ou suco                                         |                                                                                      | Torrada<br>Chá mate ou suco                                             |                                                                                    | Biscoito<br>Composto lácteo                             |                                                                    | Pão com patê<br>Chá mate ou suco                                                                |                                                                                                            |
|                                     | Lanche da manhã                      | INTEGRAL<br><br>Mingau de composto lácteo                              | REGULAR<br>Arroz simples<br>Tutu de feijão<br>Proteína animal com molho<br>Salada | INTEGRAL<br><br>Biscoito Composto lácteo                                  | REGULAR<br>Arroz verdinho<br>Feijão em caldo<br>Proteína animal<br>Legumes refogados | INTEGRAL<br><br>Pão com patê de frango<br>Composto lácteo               | REGULAR<br>Arroz simples<br>Feijão em caldo<br>Proteína animal com molho<br>Salada | INTEGRAL<br><br>Sanduíche natural<br>Chá mate ou suco   | REGULAR<br>Macarrão ao molho<br>Proteína animal<br>Legumes assados | INTEGRAL<br><br>Torrada Composto lácteo                                                         | REGULAR<br>Arroz primavera<br>Feijão em caldo<br>Proteína animal com molho<br>Farofa de manteiga<br>Salada |
|                                     | Mais Merenda Saída (regular manhã)   | Biscoito                                                               |                                                                                   | Fruta                                                                     |                                                                                      | Fruta                                                                   |                                                                                    | Fruta                                                   |                                                                    | Fruta                                                                                           |                                                                                                            |
|                                     | Almoço                               | Arroz simples<br>Tutu de feijão<br>Proteína animal com molho<br>Salada |                                                                                   | Arroz verdinho<br>Feijão em caldo<br>Proteína animal<br>Legumes refogados |                                                                                      | Arroz simples<br>Feijão em caldo<br>Proteína animal com molho<br>Salada |                                                                                    | Macarrão ao molho<br>Proteína animal<br>Legumes assados |                                                                    | Arroz primavera<br>Feijão em caldo<br>Proteína animal com molho<br>Farofa de manteiga<br>Salada |                                                                                                            |
|                                     | Mais Merenda Entrada (regular tarde) | Pão com doce<br>Chá mate ou suco                                       |                                                                                   | Torta salgada<br>Chá mate ou suco                                         |                                                                                      | Torrada<br>Chá mate ou suco                                             |                                                                                    | Biscoito<br>Composto lácteo                             |                                                                    | Pão com patê<br>Chá mate ou suco                                                                |                                                                                                            |
|                                     | Lanche da tarde                      | INTEGRAL<br><br>Pão com patê<br>Chá mate ou suco                       | REGULAR<br>Arroz simples<br>Tutu de feijão<br>Proteína animal com molho<br>Salada | INTEGRAL<br><br>Pão com manteiga<br>Chá mate ou suco                      | REGULAR<br>Arroz verdinho<br>Feijão em caldo<br>Proteína animal<br>Legumes refogados | INTEGRAL<br><br>Bolo simples<br>Chá mate ou suco                        | REGULAR<br>Arroz simples<br>Feijão em caldo<br>Proteína animal com molho<br>Salada | INTEGRAL<br><br>Vitamina de fruta                       | REGULAR<br>Macarrão ao molho<br>Proteína animal<br>Legumes assados | INTEGRAL<br><br>Cuca salgada<br>Composto lácteo                                                 | REGULAR<br>Arroz primavera<br>Feijão em caldo<br>Proteína animal com molho<br>Farofa de manteiga<br>Salada |
|                                     | Mais Merenda saída                   | Biscoito                                                               |                                                                                   | Fruta                                                                     |                                                                                      | Fruta                                                                   |                                                                                    | Fruta                                                   |                                                                    | Fruta                                                                                           |                                                                                                            |

Para realizar as receitas de forma adequada, consulte os Livros de Receitas, disponíveis por meio do QR CODE e/ou link disponibilizados na pág. 13



# Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

## PAUTAS 7

### DEZEMBRO 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                                                                                     |                                                                                                            |
|-------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11<br>14/12/2026<br>-<br>18/12/2026 | Mais Merenda Entrada                 | Pão com manteiga<br>Chá mate ou suco                                                         |                                                                                                         | Biscoito<br>Vitamina de fruta                               |                                                                        | Pão com patê de cenoura<br>Chá mate ou suco                             |                                                                                    | Torrada<br>Composto lácteo                                              |                                                                                    | Pão com doce<br>Chá mate ou suco                                                                |                                                                                                            |
|                                     | Lanche da manhã                      | INTEGRAL<br><br>Torrada<br>Composto lácteo                                                   | REGULAR<br>Arroz simples<br>Feijão em caldo<br>Proteína animal com molho<br>Farofa<br>Legumes refogados | INTEGRAL<br><br>Pão com ovo<br>Chá mate ou suco             | REGULAR<br>Baião de dois (arroz e feijão)<br>Proteína animal<br>Salada | INTEGRAL<br><br>Vitamina de fruta                                       | REGULAR<br>Arroz simples<br>Virado de feijão<br>Proteína animal<br>Legumes assados | INTEGRAL<br><br>Mingau de composto lácteo                               | REGULAR<br>Arroz colorido<br>Feijão em caldo<br>Proteína animal ao molho<br>Salada | INTEGRAL<br><br>Biscoito<br>Composto lácteo                                                     | REGULAR<br>Arroz verdinho<br>Feijão em caldo<br>Proteína animal<br>Farofa de manteiga<br>Legumes refogados |
|                                     | Mais Merenda Saída (regular manhã)   | Arroz doce                                                                                   |                                                                                                         | Fruta                                                       |                                                                        | Fruta                                                                   |                                                                                    | Fruta                                                                   |                                                                                    | Fruta                                                                                           |                                                                                                            |
|                                     | Almoço                               | Arroz simples<br>Feijão em caldo<br>Proteína animal com molho<br>Farofa<br>Legumes refogados |                                                                                                         | Baião de dois (arroz e feijão)<br>Proteína animal<br>Salada |                                                                        | Arroz simples<br>Virado de feijão<br>Proteína animal<br>Legumes assados |                                                                                    | Arroz colorido<br>Feijão em caldo<br>Proteína animal ao molho<br>Salada |                                                                                    | Arroz verdinho<br>Feijão em caldo<br>Proteína animal<br>Farofa de manteiga<br>Legumes refogados |                                                                                                            |
|                                     | Mais Merenda Entrada (regular tarde) | Pão com manteiga<br>Chá mate ou suco                                                         |                                                                                                         | Biscoito<br>Vitamina de fruta                               |                                                                        | Pão com patê de cenoura<br>Chá mate ou suco                             |                                                                                    | Torrada<br>Composto lácteo                                              |                                                                                    | Pão com doce<br>Chá mate ou suco                                                                |                                                                                                            |
|                                     | Lanche da tarde                      | INTEGRAL<br><br>Biscoito<br>Chá mate ou suco                                                 | REGULAR<br>Arroz simples<br>Feijão em caldo<br>Proteína animal com molho<br>Farofa<br>Legumes refogados | INTEGRAL<br><br>Pão com doce<br>Composto lácteo             | REGULAR<br>Baião de dois (arroz e feijão)<br>Proteína animal<br>Salada | INTEGRAL<br><br>Biscoito<br>Chá mate ou suco                            | REGULAR<br>Arroz simples<br>Virado de feijão<br>Proteína animal<br>Legumes assados | INTEGRAL<br><br>Torta salgada<br>Chá mate ou suco                       | REGULAR<br>Arroz colorido<br>Feijão em caldo<br>Proteína animal ao molho<br>Salada | INTEGRAL<br><br>Pão com requeijão caseiro<br>Chá mate ou suco                                   | REGULAR<br>Arroz verdinho<br>Feijão em caldo<br>Proteína animal<br>Farofa de manteiga<br>Legumes refogados |
|                                     | Mais Merenda saída                   | Arroz doce                                                                                   |                                                                                                         | Fruta                                                       |                                                                        | Fruta                                                                   |                                                                                    | Fruta                                                                   |                                                                                    | Fruta                                                                                           |                                                                                                            |

Para realizar as receitas de forma adequada, consulte os Livros de Receitas, disponíveis por meio do QR CODE e/ou link disponibilizados na pág. 13



# Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

## PAUTA 7

### PLAN PNAE

| Semana    | Calorias   |             | Proteína |          | Lipídio |          | Carboidrato |          | Sódio    |           |
|-----------|------------|-------------|----------|----------|---------|----------|-------------|----------|----------|-----------|
| Semana 1  | 887,2 kcal | 1337,3 kcal | 45,8g    | 62,2 g   | 19,3 g  | 36,6 g   | 134,3 g     | 191,7 g  | 763,8 mg | 957,3 mg  |
| Semana 2  | 906,6 kcal | 1456,3 kcal | 51,9 g   | 70,2 g   | 20,3 g  | 39,0 g   | 130 g       | 208,2 g  | 807,2 mg | 1067,6 mg |
| Semana 3  | 821,0 kcal | 1342,2 kcal | 39,8 g   | 65,6 g   | 17,3 g  | 30,7 g   | 127,9 g     | 203,7 g  | 637 mg   | 831,7 mg  |
| Semana 4  | 888,1 kcal | 1475,0 kcal | 46,7 g   | 66,9 g   | 21,7 g  | 42,2 g   | 126,4 g     | 209,4 g  | 679,6 mg | 919 mg    |
| Semana 5  | 829,9 kcal | 1437,4 kcal | 42,9 g   | 62,9 g   | 20,6 g  | 40,3 g   | 119,1 g     | 208,2 g  | 695,9 mg | 958,3 mg  |
| Semana 6  | 928,3 kcal | 1485,1 kcal | 48,4 g   | 62,1 g   | 18,1 g  | 37,1 g   | 142,2 g     | 228,7 g  | 651,1 mg | 894,2 mg  |
| Semana 7  | 816,4 kcal | 1375,0 kcal | 47,2 g   | 67,5 g   | 16,2 g  | 34,5 g   | 120,6 g     | 200,4 g  | 670,6 mg | 932,2 mg  |
| Semana 8  | 840,9 kcal | 1393,9 kcal | 40,6 g   | 55,2 g   | 18 g    | 31,0 g   | 130,1 g     | 192,4 g  | 640 mg   | 831,6 mg  |
| Semana 9  | 879,9 kcal | 1362,9 kcal | 46,6 g   | 65,0 g   | 19,7 g  | 35,3 g   | 129,6 g     | 198,3 g  | 682,5 mg | 884,6 mg  |
| Semana 10 | 846,2 kcal | 1344,0 kcal | 48,2 g   | 54,3 g   | 14,5 g  | 40,6 g   | 131,8 g     | 193,2 g  | 682,9 mg | 955,1 mg  |
| Semana 11 | 903,4 kcal | 1463,1 kcal | 43,8 g   | 63,0 g   | 17,1 g  | 34,8 g   | 142,9 g     | 226,5 g  | 632,9 mg | 906 mg    |
|           | REGULAR    | INTEGRAL    | REGULAR  | INTEGRAL | REGULAR | INTEGRAL | REGULAR     | INTEGRAL | REGULAR  | INTEGRAL  |

Para realizar as receitas de forma adequada, consulte os Livros de Receitas, disponíveis por meio do QR CODE e/ou link disponibilizados na pág. 13



# Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

## PAUTA 7

### RECEITAS

Aponte a câmera do celular no QR Code para acessar.



Para realizar as receitas de forma adequada, consulte os Livros de Receitas, disponíveis por meio do QR CODE e/ou link abaixo:

**<https://www.fundepar.pr.gov.br/Pagina/Receitas-da-Alimentacao-Escolar>**



# Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

## PAUTA 7

### OPÇÕES PARA VARIAÇÃO DO CARDÁPIO:

- 1.ARROZ: arroz com legumes, arroz verdinho, arroz primavera, risoto, ou opções do item 4.
- 2.ARROZ CARRETEIRO: risoto de frango.
- 3.FEIJÃO: virado de feijão, tutu de feijão.
- 4.MACARRÃO: sopa de feijão com macarrão, macarroneuse (com maionese de leite ou de inhame), ou opções do item 1.
- 5.PURÊ: purê de abóbora, purê de batata-doce, purê de batata-salsa, purê de mandioca, purê de batata com espinafre, purê de cenoura, purê de canjica, creme de couve-flor, ou opções do item 4 ou 9.
- 6.ESCONDIDINHO: pode utilizar batata-doce, batata inglesa, batata-salsa, cará, inhame, mandioca (aipim).
- 7.LEGUMES E VERDURAS: acelga, agrião, alface, brócolis, abobrinha, cenoura, chuchu, couve-flor, tomate, repolho etc.
- 8.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.
- 9.FAROFA: farofa d'água, farofa na manteiga, farofa de legumes, farofa de couve, farinha de milho com proteína animal (ovo), farofa de banana, ou opções do item 5.
- 10.RECHEIOS SALGADOS PARA PÃO: manteiga, requeijão caseiro, ricota ou mussarela caseira, maionese (de leite ou de inhame) patê (de milho, frango, ovo, cenoura, ricota, atum ou sardinha), proteína animal (ovo, frango desfiado, carne moída, pernil em cubos, paleta suína ao molho) ou opções do item 11.
- 11.RECHEIOS DOCES PARA PÃO: doce caseiro de banana, doce caseiro de abóbora, geleia de fruta, doce de leite caseiro, doce de leite com banana fatiada ou opções do item 10.
- 12.PÃO: torrada, biscoito, torta de proteína animal, torta de legumes, sanduíche natural, bolo simples, cuca, pão doce (chineque), cereal com leite ou composto lácteo, mingau de composto lácteo, ou opções dos itens 13, 14, 15, 16 e 17.

**Para realizar as receitas de forma adequada, consulte os Livros de Receitas, disponíveis por meio do QR CODE e/ou link disponibilizados na pág. 13**



# Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

## PAUTA 7

### OPÇÕES PARA VARIAÇÃO DO CARDÁPIO:

- 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, ou opções dos itens 12, 14, 15, 16, 17. Caso não tenha pão: batata-doce cozida ou assada ou omelete.
- 14.TORTA SALGADA: pão caseiro de talos, torta de frango, torta de legumes e talos, torta de carne moída, torta de sardinha ou atum, ou opções dos itens 12, 13, 15, 16 e 17.
- 15.BOLO OU CUCA: 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, cuca de doce de leite, cuca com geleia de fruta, ou opções dos itens 12, 13, 14, 16 e 17.
16. BISCOITO: qualquer biscoito disponível em estoque, cereal de milho, biscoito de polvilho, ou opções dos itens 12, 13, 14, 15 e 17.
- 17.MINGAU DE COMPOSTO LÁCTEO: opções dos itens 12, 13, 14, 15 e 16.
- 18.ARROZ DOCE: bolo, torta, pão com doce, canjica, sagu, cereal de milho, fruta, ou opções dos itens 12, 13, 14, 15, 16 e 17.
- 19.FRUTA: salada de frutas, barrinha de fruta, creme de fruta, vitamina de fruta, composto lácteo batido com fruta, sorbet de fruta.
- 20.SOBREMESA: pudim, bolo, sagu, canjica, manjar/flan de coco (composto lácteo), arroz doce (composto lácteo), pavê (composto lácteo), sobremesa cremosa de baunilha com banana caramelizada, creme de baunilha (composto lácteo) servido com biscoito doce, mousse (composto lácteo).
- 21.BEBIDAS: chá mate, suco, água de coco, composto lácteo, bebida láctea, iogurte, café com leite, leite com cacau em pó, milkshake de composto (gelo de composto batido com leite), vitamina de fruta.

Para realizar as receitas de forma adequada, consulte os Livros de Receitas, disponíveis por meio do QR CODE e/ou link disponibilizados na pág. 13



# Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

## PAUTA 7

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 os Livros de Receitas, disponíveis por meio do QR CODE e/ou link disponibilizados na pag. 13**

Correspondência Interna 061/2026.

Documento: **CARDAPIOS4REMESSA2026.pdf**.

Assinatura Avançada realizada por: **Gabriella Custodio de Souza Aniceto (XXX.921.108-XX)** em 01/09/2026 13:31, **Andrea Bruginski (XXX.745.409-XX)** em 01/09/2026 16:38 Local: FUN/DNA/DVTA.

Assinatura Simples realizada por: **Roberta Cit Vieira (XXX.911.199-XX)** em 01/09/2026 11:01 Local: FUN/DNA/DVPA, **Vitória Martins Ribeiro (XXX.693.619-XX)** em 01/09/2026 12:01 Local: FUN/DNA/DVPA, **Beatriz Sayuri Sato (XXX.630.249-XX)** em 01/09/2026 16:05, **Rafaela Karoline de Melo de Lima (XXX.263.189-XX)** em 02/09/2026 08:35 Local: FUN/DNA/DVPA.

Inserido ao documento **2.258.372** por: **Gabriella Custodio de Souza Aniceto** em: 01/09/2026 10:59.



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:  
**54d71c2c49d3b2b81173aa5f1bf28d6f**