

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

PAUTA 9 - Indígena/Quilombola

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 07/10/2026 - 09/10/2026	Mais Merenda Entrada	3ª REMESSA	3ª REMESSA	Pão com manteiga Chá mate ou suco	Biscoito Composto lácteo	Torrada Chá mate ou suco
	Lanche			Arroz primavera Feijão em caldo Proteína animal Salada	Macarrão ao molho Proteína animal Suflê de legumes Salada	Arroz simples Feijão em caldo Farofa Cozido de carne com legumes
	Mais Merenda Saída			Fruta	Fruta	Fruta
2 12/10/2026 - 16/10/2026	Mais Merenda Entrada	FERIADO	Batata doce cozida Composto lácteo	Torta Salgada Chá mate ou suco	Pão com ovo Chá mte ou suco	Pão com patê de cenoura Chá mate ou suco
	Lanche		Macarrão ao sugo Proteína animal Legumes refogados	Arroz simples Tutu de feijão Proteína animal ao molho Salada	Arroz primavera Feijão em caldo Proteína animal Legumes assados	Arroz simples Estrogonofe de proteína animal Salada
	Mais Merenda Saída		Biscoito	Fruta	Vitamina de fruta	Fruta
3 19/10/2026 - 23/10/2026	Mais Merenda Entrada	Pão com doce Chá mate ou suco	Mandioca com manteiga Composto lácteo	Bolo simples Chá mate ou suco	Sanduche natural Chá mate ou suco	Biscoito Chá mate ou suco
	Lanche	Arroz carreteiro (Arroz e proteína animal) Feijão em caldo Salada	Arroz simples Virado de Feijão Proteína animal ao molho Legumes refogados	Arroz simples Feijão em caldo Vaca atolada (Proteína animal e mandioca) Salada	Arroz simples Tutu de feijão Proteína animal Legumes assados	Arroz colorido Feijão em caldo Proteína animal 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. 06



Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

PAUTA 9 - Indígena/Quilombola

OUTUBRO/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
4 26/10/2026 - 30/10/2026	Mais Merenda Entrada	Pão com doce Composto lácteo	Mandioca Chá mate ou suco	Torrada Chá mate ou suco	Bolo simples Chá mate ou suco	Pão com patê Composto lácteo
	Lanche	Arroz simples Tutu de feijão Proteína animal Salada	Arroz primavera Feijão em caldo Proteína animal ao molho Legumes assados	Macarrão ao molho Proteína animal Salada	Arroz verdinho Feijão em caldo Proteína animal Legumes refogados	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Farofa de couve Salada
	Mais Merenda Saída	Biscoito	Fruta	Fruta	Vitamina de fruta	Fruta
5 02/11/2026 - 06/11/2026	Mais Merenda Entrada	FERIADO	Pão com doce Chá mate ou suco	Batata doce com manteiga Composto lácteo	Torta salgada Chá mate ou suco	Pão com maionese de leite Chá mate ou suco
	Lanche		Macarrão ao molho Proteína animal Salada	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal com molho Legumes refogados	Arroz simples Estrogonofe de proteína animal Salada	Arroz carreteiro (Arroz e proteína animal) Feijão em caldo Legumes assados
	Mais Merenda Saída		Biscoito	Vitamina de fruta	Fruta	Fruta
6 09/11/2026 - 13/11/2026	Mais Merenda Entrada	Pão com requeijão caseiro Chá mate ou suco	Pão com doce Chá mate ou suco	Mandioca Composto lácteo	Torrada Vitamina de fruta	Pão com patê Chá mate ou suco
	Lanche	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal com molho Farofa de cenoura Salada	Arroz simples Virado de feijão Proteína animal Legumes assado	Arroz simples Feijão em caldo Barreado Salada	Arroz simples Escondidinho de batata com proteína animal Legumes refogados	Baião de dois (arroz e feijão) Proteína animal Salada
	Mais Merenda Saída	Biscoito	Fruta	Fruta	Arroz doce	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. 06



Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

PAUTA 9 - Indígena/Quilombola

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
7 16/11/2026 - 20/11/2026	Mais Merenda Entrada	Pão com doce Chá mate ou suco	Batata doce com manteiga Vitamina de fruta	Torta salgada Chá mate ou suco	Pão com requeijão caseiro Chá mate ou suco	FERIADO
	Lanche	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Legumes assados	Macarrão ao molho Proteína animal Salada	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Legumes refogados	Arroz carreteiro (Arroz e proteína animal) Feijão em caldo Salada	
	Mais Merenda Saída	Biscoito	Fruta	Fruta	Fruta	
8 23/11/2026 - 27/11/2026	Mais Merenda Entrada	Pão com maionese de leite Chá mate ou suco	Biscoito Composto lácteo	Mandioca Chá mate ou suco	Bolo simples Composto lácteo	Pão com doce Chá mate ou suco
	Lanche	Macarrão ao molho Proteína animal Legumes assados	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal Farofa de couve Salada	Arroz simples Escondidinho de batata com proteína animal Legumes refogados	Arroz verdinho Feijão em caldo Proteína animal Salada	Baião de dois (arroz e feijão) Proteína animal Legumes assados
	Mais Merenda Saída	Biscoito	Fruta	Vitamina de fruta	Fruta	Fruta
9 30/11/2026 - 04/12/2026	Mais Merenda Entrada	Pão com doce Composto lácteo	Torrada Vitamina de fruta	Pão com patê de ervas Chá mate ou suco	Batata doce Composto lácteo	Pão com manteiga Chá mate ou suco
	Lanche	Arroz simples Estrogonofe de proteína animal Salada	Arroz verdinho Feijão em caldo Proteína animal Legumes refogados	Arroz simples Feijão em caldo Omelete de forno Salada	Macarrão ao sugo Proteína animal Legumes refogados	Arroz carreteiro (Arroz e proteína animal) Feijão em caldo Legumes assados
	Mais Merenda Saída	Biscoito	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. 06



Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

PAUTA 9 - Indígena/Quilombola

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 07/12/2026 - 11/12/2026	Mais Merenda Entrada	Pão com doce Chá mate ou suco	Torta salgada Chá mate ou suco	Torrada Chá mate ou suco	Mandioca Composto lácteo	Pão com patê Chá mate ou suco
	Lanche	Arroz simples Tutu de feijão Proteína animal com molho Salada	Arroz verdinho Feijão em caldo Proteína animal Legumes refogados	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal com molho Salada	Macarrão ao molho Proteína animal Legumes assados	Arroz primavera Feijão em caldo Proteína animal com molho Farofa de manteiga Salada
	Mais Merenda Saída	Biscoito	Fruta	Fruta	Fruta	Vitamina de fruta
11 14/12/2026 - 18/12/2026	Mais Merenda Entrada	Pão com manteiga Chá mate ou suco	Batata doce com manteiga Vitamina de fruta	Pão com patê de cenoura Chá mate ou suco	Torrada Composto lácteo	Pão com doce Chá mate ou suco
	Lanche	Arroz simples Feijão em caldo Proteína animal com molho Farofa Legumes refogados	Baião de dois (arroz e feijão) Proteína animal Salada	Arroz simples Virado de feijão Proteína animal Legumes assados	Arroz colorido Feijão em caldo Proteína animal ao molho Salada	Arroz verdinho Feijão em caldo Proteína animal Farofa de manteiga Legumes refogados
	Mais Merenda Saída	Arroz doce	Fruta	Fruta	Biscoito	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. 06



Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

PAUTA 9 - Indígena/Quilombola

PLAN PNAE

Semana	Calorias	Proteína	Lipídio	Carboidrato	Sódio
Semana 1	781,4 kcal	39,2 g	13,5 g	127,4 g	645,5 mg
Semana 2	879 kcal	51,5 g	19,4 g	125,1 g	782,6 mg
Semana 3	830,1 kcal	38,8 g	18,2 g	129,2 g	643,2 mg
Semana 4	898,1 kcal	46,4 g	22,5 g	127,7 g	658,8 mg
Semana 5	830,3 kcal	42,7 g	22 g	115,2 g	707,7 mg
Semana 6	963,9 kcal	49,4 g	18,6 g	148,9 g	643,3 mg
Semana 7	819,6 kcal	46,9 g	16,8 g	120,6 g	656,1 mg
Semana 8	839,8 kcal	39,5 g	17,7 g	131,5 g	638,1 mg
Semana 9	884,4 kcal	46,7 g	19,7 g	130,2 g	683,9 mg
Semana 10	868,1 kcal	49,4 g	15,5 g	134 g	681,4 mg
Semana 11	925 kcal	43,9 g	18,3 g	145,5 g	642,4 mg



Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

PAUTA 9 - Indígena/Quilombola

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 9 - Indígena/Quilombola

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, macarronese (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, 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, batata doce, mandioca 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. 06

Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

PAUTA 9 - Indígena/Quilombola

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. 06



Padronização do cardápio dos colégios estaduais do Paraná

PAUTA 9 - Indígena/Quilombola

O estabelecimento de ensino deverá seguir o **Cardápio Padrão**, entretanto poderá preparar algo diferenciado em **datas comemorativas** e **dias de provas oficiais** como: Dia do Estudante, Dia das Crianças, Olimpíada de Matemática, Festa Junina, Páscoa, Dia D e Prova Paraná conforme exemplos abaixo. Os itens para complementar o Cardápio com a cota especial Mais Merenda só podem ser adquiridos se estiverem na lista GRF. Reforçamos que os produtos que não constam nessa lista não podem ser comprados com esse recurso.

Exemplo 1 – LANCHE: Arroz, estrogonofe com proteína animal e salada + suco

Exemplo 2 – LANCHE: Arroz, feijão, carne assada com batatas, salada + suco

Exemplo 3 – LANCHE: Pão com proteína animal, tomate e queijo + sobremesa (pudim, manjar, pavê) + suco

Exemplo 4 – LANCHE: Sanduíche de forno com pão fatiado, requeijão e/ou queijo e tomate, frango desfiado + sobremesa (ex.: geladinho de composto lácteo)

Exemplo 5 – LANCHE: Sanduíche de ovo mexido com tomate e queijo + sobremesa (bolo) + suco

Exemplo 6 – LANCHE: Pizza Sanduíche - Pão, queijo, tomate e orégano + fruta + suco

OBSERVAÇÃO: Os alimentos descritos no cardápio, que NÃO compõem a remessa podem ser adquiridos com a verba destinada ao Programa Mais Merenda.

Ao substituir os alimentos, realizar as trocas de acordo com as opções mencionadas e consumir primeiro os itens mais próximos do vencimento.

Para realizar as receitas de forma adequada, consulte os Livros de Receitas, disponíveis por meio do QR CODE e/ou link disponibilizados na pag. 06

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