



Governo do Estado do Paraná
Instituto Paranaense de Desenvolvimento Educacional
Departamento de Nutrição e Alimentação



SUGESTÕES DE CARDÁPIOS – 4ª REMESSA 2017

Pauta 01

Sugestão de Cardápio

	<i>Cardápio</i>	<i>Frequência</i>
1	<i>Arroz, feijão carioca, carne suína¹ ao molho e farofa</i>	3
2	<i>Arroz, feijão carioca, ovos¹ mexidos</i>	5
3	<i>Canjiquinha com carne suína¹</i>	3
4	<i>Polenta e carne moída¹ ao molho</i>	4
5	<i>Purê de batatas ao sugo e salada²</i>	6
6	<i>Macarrão espaguete ao sugo e salada²</i>	4
7	<i>Macarrão caracollini com milho, ervilha e salada²</i>	5
8	<i>Sopa de legumes² (com macarrão padre nosso)</i>	6
9	<i>Composto lácteo café com leite e biscoito cookie integral com amendoim</i>	2
10	<i>Composto lácteo chocolate e biscoito maisena integral</i>	2
11	<i>Composto lácteo coco e biscoito cream cracker</i>	2
12	<i>Chá mate e biscoito polvilho</i>	1
13	<i>Leite com achocolatado e biscoito maisena integral</i>	1
14	<i>Leite com cereal de milho e biscoito polvilho</i>	1
	TOTAL	45

Obs 1: Os congelados e ovos relacionados serão entregues diretamente nos estabelecimentos de ensino.

Obs 2: Considerando os itens disponíveis e os gêneros provenientes da Agricultura Familiar é possível elaborar outros cardápios. Use a criatividade!

Curitiba, julho de 2017.

Fernanda Brzezinski da Cunha
Nutricionista

Pauta 02

Sugestão de Cardápio

<i>Cardápio</i>		<i>Frequência</i>
1	<i>Arroz, feijão carioca, carne suína¹ ao molho e farofa</i>	3
2	<i>Arroz, feijão carioca, ovos¹ mexidos</i>	4
3	<i>Canjiquinha com carne suína¹</i>	2
4	<i>Polenta e carne moída¹ ao molho</i>	4
5	<i>Purê de batatas ao sugo e salada²</i>	5
6	<i>Macarrão espaguete ao sugo e salada²</i>	4
7	<i>Macarrão caracollini com milho, ervilha e salada²</i>	4
8	<i>Sopa de legumes² (com macarrão padre nosso)</i>	5
9	<i>Composto lácteo café com leite e biscoito cookie integral com amendoim</i>	3
10	<i>Composto lácteo chocolate e biscoito maisena integral</i>	3
11	<i>Composto lácteo coco e biscoito cream cracker</i>	3
12	<i>Chá mate e biscoito polvilho</i>	2
13	<i>Leite com achocolatado e biscoito maisena integral</i>	2
14	<i>Leite com cereal de milho e biscoito polvilho</i>	1
TOTAL		45

Obs 1: Os congelados e ovos relacionados serão entregues diretamente nos estabelecimentos de ensino.

Obs 2: Considerando os itens disponíveis e os gêneros provenientes da Agricultura Familiar é possível elaborar outros cardápios. Use a criatividade!

Curitiba, julho de 2017.

Fernanda Brzezinski da Cunha
Nutricionista

Pauta 03

Sugestão de Cardápio

	<i>Cardápio</i>	<i>Frequência</i>
1	<i>Arroz, feijão carioca, carne suína¹ ao molho e farofa</i>	3
2	<i>Arroz, feijão carioca, ovos¹ mexidos</i>	3
3	<i>Canjiquinha com carne suína¹</i>	2
4	<i>Polenta e carne moída¹ ao molho</i>	3
5	<i>Purê de batatas ao sugo e salada²</i>	4
6	<i>Macarrão espaguete ao sugo e salada²</i>	4
7	<i>Macarrão caracollini com milho, ervilha e salada²</i>	4
8	<i>Sopa de legumes² (com macarrão padre nosso)</i>	4
9	<i>Composto lácteo café com leite e biscoito cookie integral com amendoim</i>	4
10	<i>Composto lácteo chocolate e biscoito maisena integral</i>	4
11	<i>Composto lácteo coco e biscoito cream cracker</i>	4
12	<i>Chá mate e biscoito polvilho</i>	2
13	<i>Leite com achocolatado e biscoito maisena integral</i>	2
14	<i>Leite com cereal de milho e biscoito polvilho</i>	2
	TOTAL	45

Obs 1: Os congelados e ovos relacionados serão entregues diretamente nos estabelecimentos de ensino.

Obs 2: Considerando os itens disponíveis e os gêneros provenientes da Agricultura Familiar é possível elaborar outros cardápios. Use a criatividade!

Curitiba, julho de 2017.

Fernanda Brzezinski da Cunha
 Nutricionista

Pauta 04

Sugestão de Cardápio

<i>Cardápio</i>		<i>Frequência</i>
1	<i>Composto lácteo café com leite e biscoito cookie integral com amendoim</i>	6
2	<i>Composto lácteo chocolate e biscoito maisena integral</i>	6
3	<i>Composto lácteo coco e biscoito cream cracker</i>	6
4	<i>Chá mate e biscoito polvilho</i>	6
5	<i>Leite com achocolatado e biscoito maisena integral</i>	10
6	<i>Leite com cereal de milho e biscoito polvilho</i>	6
<i>TOTAL</i>		<i>40</i>

Obs 1: Considerando os itens disponíveis, é possível elaborar outros cardápios. Use a criatividade!

Curitiba, julho de 2017.

Fernanda Brzezinski da Cunha
Nutricionista

Pauta 05

Sugestão de Cardápio

<i>Cardápio</i>		<i>Frequência</i>
1	<i>Arroz, feijão preto, carne suína¹ ao molho e farofa</i>	3
2	<i>Arroz, feijão preto, ovos¹ mexidos</i>	5
3	<i>Canjiquinha com carne suína¹</i>	3
4	<i>Polenta e carne moída¹ ao molho</i>	4
5	<i>Purê de batatas ao sugo e salada²</i>	6
6	<i>Macarrão espaguete ao sugo e salada²</i>	4
7	<i>Macarrão caracollini com milho, ervilha e salada²</i>	5
8	<i>Sopa de legumes² (com macarrão padre nosso)</i>	6
9	<i>Composto lácteo café com leite e biscoito cookie integral com amendoim</i>	2
10	<i>Composto lácteo chocolate e biscoito maisena integral</i>	2
11	<i>Composto lácteo coco e biscoito cream cracker</i>	2
12	<i>Chá mate e biscoito polvilho</i>	1
13	<i>Lei te com achocolatado e biscoito maisena integral</i>	1
14	<i>Leite com cereal de milho e biscoito polvilho</i>	1
TOTAL		45

Obs 1: Os congelados e ovos relacionados serão entregues diretamente nos estabelecimentos de ensino.

Obs 2: Considerando os itens disponíveis e os gêneros provenientes da Agricultura Familiar é possível elaborar outros cardápios. Use a criatividade!

Curitiba, julho de 2017.

Fernanda Brzezinski da Cunha
Nutricionista

Pauta 06

Sugestão de Cardápio

	<i>Cardápio</i>	<i>Frequência</i>
1	<i>Arroz, feijão preto, carne suína¹ ao molho e farofa</i>	3
2	<i>Arroz, feijão preto, ovos¹ mexidos</i>	4
3	<i>Canjiquinha com carne suína¹</i>	2
4	<i>Polenta e carne moída¹ ao molho</i>	4
5	<i>Purê de batatas ao sugo e salada²</i>	5
6	<i>Macarrão espaguete ao sugo e salada²</i>	4
7	<i>Macarrão caracollini com milho, ervilha e salada²</i>	4
8	<i>Sopa de legumes² (com macarrão padre nosso)</i>	5
9	<i>Composto lácteo café com leite e biscoito cookie integral com amendoim</i>	3
10	<i>Composto lácteo chocolate e biscoito maisena integral</i>	3
11	<i>Composto lácteo coco e biscoito cream cracker</i>	3
12	<i>Chá mate e biscoito polvilho</i>	2
13	<i>Lei te com achocolatado e biscoito maisena integral</i>	2
14	<i>Leite com cereal de milho e biscoito polvilho</i>	1
	TOTAL	45

Obs 1: Os congelados e ovos relacionados serão entregues diretamente nos estabelecimentos de ensino.

Obs 2: Considerando os itens disponíveis e os gêneros provenientes da Agricultura Familiar é possível elaborar outros cardápios. Use a criatividade!

Curitiba, julho de 2017.

Fernanda Brzezinski da Cunha
Nutricionista

Pauta 07
Sugestão de Cardápio

	<i>Cardápio</i>	<i>Frequência</i>
1	<i>Arroz, feijão preto, carne suína¹ ao molho e farofa</i>	3
2	<i>Arroz, feijão preto, ovos¹ mexidos</i>	3
3	<i>Canjiquinha com carne suína¹</i>	2
4	<i>Polenta e carne moída¹ ao molho</i>	3
5	<i>Purê de batatas ao sugo e salada²</i>	4
6	<i>Macarrão espaguete ao sugo e salada²</i>	4
7	<i>Macarrão caracollini com milho, ervilha e salada²</i>	4
8	<i>Sopa de legumes² (com macarrão padre nosso)</i>	4
9	<i>Composto lácteo café com leite e biscoito cookie integral com amendoim</i>	4
10	<i>Composto lácteo chocolate e biscoito maisena integral</i>	4
11	<i>Composto lácteo coco e biscoito cream cracker</i>	4
12	<i>Chá mate e biscoito polvilho</i>	2
13	<i>Leite com achocolatado e biscoito maisena integral</i>	2
14	<i>Leite com cereal de milho e biscoito polvilho</i>	2
	TOTAL	45

Obs 1: Os congelados e ovos relacionados serão entregues diretamente nos estabelecimentos de ensino.

Obs 2: Considerando os itens disponíveis e os gêneros provenientes da Agricultura Familiar é possível elaborar outros cardápios. Use a criatividade!

Curitiba, julho de 2017.

Fernanda Brzezinski da Cunha
Nutricionista

Pauta 08

Sugestão de Cardápio

Cardápio		Frequência
1	Arroz, feijão carioca, carne suína ¹ ao molho e farofa	10
2	Arroz, feijão preto, ovos ¹ mexidos	10
3	Canjiquinha com carne suína ¹	4
4	Polenta e carne moída ¹ ao molho	18
5	Purê de batatas, frango em cubos ao molho e salada ²	7
6	Macarrão espaguete à bolonhesa e salada ²	4
7	Macarrão caracollini com milho, ervilha, empanado de peixe e salada ²	3
8	Sopa de legumes ² (com macarrão padre nosso)	6
9	Composto lácteo café com leite e biscoito cookie integral com amendoim	2
10	Composto lácteo chocolate e biscoito maisena integral	5
11	Composto lácteo coco e biscoito cream cracker	2
12	Chá mate e biscoito polvilho	2
13	Leite com achocolatado e biscoito maisena integral	5
14	Leite com cereal de milho e biscoito polvilho	2
TOTAL		80

Obs 1: Os congelados e ovos relacionados serão entregues diretamente nos estabelecimentos de ensino.

Obs 2: Considerando os itens disponíveis e os gêneros provenientes da Agricultura Familiar é possível elaborar outros cardápios. Use a criatividade!

Curitiba, julho de 2017.

Fernanda Brzezinski da Cunha
Nutricionista

Pauta 09

Sugestão de Cardápio

	<i>Cardápio</i>	<i>Frequência</i>
1	<i>Arroz, feijão carioca, carne suína¹ ao molho e farofa</i>	9
2	<i>Arroz, feijão preto, ovos¹ mexidos</i>	9
3	<i>Canjiquinha com carne suína¹</i>	6
4	<i>Polenta ao sugo e salada²</i>	15
5	<i>Purê de batatas e carne moída ao molho</i>	3
6	<i>Macarrão espaguete ao sugo e salada²</i>	3
7	<i>Macarrão caracollini com milho, ervilha e salada²</i>	3
8	<i>Sopa de legumes² (com macarrão padre nosso)</i>	2
9	<i>Composto lácteo café com leite e biscoito cookie integral com amendoim</i>	2
10	<i>Composto lácteo chocolate e biscoito maisena integral</i>	2
11	<i>Composto lácteo coco e biscoito cream cracker</i>	3
12	<i>Chá mate e biscoito polvilho</i>	1
13	<i>Lei te com achocolatado e biscoito maisena integral</i>	2
14	<i>Leite com cereal de milho e biscoito polvilho</i>	2
TOTAL		62

Obs 1: Os congelados e ovos relacionados serão entregues diretamente nos estabelecimentos de ensino.

Obs 2: Considerando os itens disponíveis e os gêneros provenientes da Agricultura Familiar é possível elaborar outros cardápios. Use a criatividade!

Curitiba, julho de 2017.

Fernanda Brzezinski da Cunha
Nutricionista



Governo do Estado do Paraná
Instituto Paranaense de Desenvolvimento Educacional
Departamento de Nutrição e Alimentação



Fichas técnicas das preparações sugeridas

Arroz Branco

Ingredientes	Média do Per capita	
	1 aluno	100 alunos
Água	60ml	6L
Alho e cebola	1g	100g
Arroz	30g	3kg
Óleo	1ml	100ml
Sal	0,25g	25g

Modo de Preparo: Lave e escorra o arroz, reserve. Em uma panela com óleo, refogue o alho e cebola, o sal, em seguida acrescente o arroz e a água fervida. Espere a água secar (TACO, 2011).

Porcionamento
60 g

Medida Caseira
1 colher de servir

Valor Energético (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Sódio (mg)	Fibra (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
135,08	26,06	2,47	1,33	96,5	1,12	3,84	0,06	6,26	0,51	0,23	0,00

Fonte: Taco (2011)

Feijão Carioca

	Média do Per capita	
Ingredientes	1 aluno	100 alunos
Feijão cozido	25g	2,5kg

Modo de Preparo: Seguir as informações da embalagem.

Porcionamento
25g

Medida Caseira
2 colheres de sopa

Valor Energético (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Sódio (mg)	Fibra (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
19,59	3,40	1,19	0,14	0,44	2,13	7,25	0,32	10,58	0,18	0	0

Fonte: Taco (2011)

Feijão preto

Ingredientes	Média do Per capita	
	1 aluno	100 alunos
Feijão	25g	2,5 kg

Modo de Preparo: Seguir as informações da embalagem.

Porcionamento
25g

Medida Caseira
2 colheres de sopa

Valor Energético (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Sódio (mg)	Fibra (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
19,59	3,4	1,19	0,14	0,46	2,1	7,25	0,37	10,09	0,18	0	0

Fonte: Taco (2011)

Carne Suína Cozida com molho de tomate

Ingredientes	Média do Per capita	
	1 aluno	100 alunos
Água	140ml	14L
Alho e Cebola	1g	100g
Pernil suíno em cubos	80g	8Kg
Óleo	1ml	100ml
Sal	0,25g	25g
Molho de Tomate	10g	1 kg

Modo de Preparo: Refogue a carne cortada em cubos no óleo, com alho e cebola, acrescente água suficiente para cozinhar, acrescente o sal (Adaptado: CARDÁPIOS DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR, 2015).

Porcionamento
61g

Medida Caseira
3 colheres de sopa

Valor Energético (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Sódio (mg)	Fibra (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
162,81	0,68	15,18	4,72	129,4	0,15	18,68	0,47	13,67	1,24	5,00	14,80

Fonte: Taco (2011)

Farofa de biju com legumes

Ingredientes	Média do Per capita	
	1 aluno	100 alunos
Alho e Cebola	1g	100g
Cenoura	15g	1,5Kg
Farinha Biju	15g	1,5Kg
Repolho	40g	4kg
Sal	0,25g	25g

Modo de Preparo: Refogue os legumes, cebola, alho e óleo deixe cozinhar até ficarem macios. Em um recipiente fora do fogo acrescente a farinha biju, o sal e os legumes, mexa até misturar todos os ingredientes (Adaptado: ITAIPU BINACIONAL).

Porcionamento
75,05g

Medida Caseira
1 colher de servir

Valor Energético (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Sódio (mg)	Fibra (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
70,4	16,41	0,86	1,14	99,4	2,12	18,69	0,43	11,03	0,2	7,72	94,40

Fonte: Taco (2011)

Ovos mexidos

Ingredientes	Média do Per capita	
	1 aluno	100 alunos
Oleo	1 ml	100 ml
Ovo	55g	5,5 kg
Sal	0,25g	25g

Modo de Preparo: Quebre os ovos em um recipiente e acrescente o sal. Bata a mistura com um garfo até que fique espumosa. Coloque o óleo em uma frigideira e despeje os ovos.

Porcionamento
55 g

Medida Caseira
1 colher de sopa

Valor Energético (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Sódio (mg)	Fibra (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
120	0,6	7,8	9,3	83	0	36,5	1,1	8	0,8	0	47

Fonte: Taco (2011)

Canjiquinha com Carne suína

Ingredientes	Média do Per capita	
	1 aluno	100 alunos
Água	80ml	8L
Alho e Cebola	1g	100g
Canjiquinha	20g	2kg
Pernil suíno em cubos	80g	8kg
Óleo	1ml	100ml
Sal	0,25g	25g

Modo de Preparo: Inicie refogando a carne em cubos com o alho e a cebola, na mesma panela, acrescente a canjiquinha já previamente dissolvida em um pouco de água. Deixe ferver por aproximadamente 20 minutos e abaixe o fogo. Adicione água, aos poucos, até que a carne esteja bem macia. Acerte o sal. (Adaptado: ITAIPU BINACIONAL).

Porcionamento
152,6g

Medida Caseira
2 conchas médias

Valor Energético (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Sódio (mg)	Fibra (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
242,07	18,01	17,06	4,98	118,53	2,19	36,88	0,62	20,77	1,38	9,31	9,10

Fonte: Taco (2011)

Polenta e carne moída ao molho

Ingredientes	Média do Per capta	
	1 aluno	100 alunos
Água	80ml	8L
Alho e cebola	1g	100g
Carne Moída	60g	6kg
Cebolinha Verde	5g	500g
Molho de Tomate	10g	1kg
Fubá de Milho	15g	1,5Kg
Óleo	1ml	100ml
Sal	0,25g	25g

Modo de Preparo: Em um recipiente dissolva o fubá em um pouco de água e reserve. Em uma panela frite o alho, a cebola e, em seguida, acrescente o fubá dissolvido, o restante da água e por último, o sal. Cozinhe até levantar fervura. Tampe a panela e deixe cozinhar em fogo baixo por aproximadamente 20 minutos. Em outra panela, refogue a carne moída com alho, cebola, sal, cebolinha, acrescente o Molho de tomate, deixe ferver mais um pouco, sirva junto com a polenta (Adaptado: RECEITAS GUARULHOS, 2012).

Porcionamento
131g

Medida Caseira
1 ½ colher de servir

Valor Energético (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Sódio (mg)	Fibra (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
155,48	13,57	18,87	4,93	144,4	1,12	8,08	1,31	21,16	2,89	0,23	4,56

Fonte: Taco (2011)

Purê de batatas ao sugo

Ingredientes	Média do Per capita	
	1 aluno	100 alunos
Mistura para purê de batatas	15g	1,5Kg
Água	80ml	8 L
Molho de Tomate	10g	1kg
Cebolinha Verde	1g	100g

Modo de Preparo: Ferver água em um recipiente e retirar do fogo. Acrescentar o conteúdo da embalagem do purê de batatas e mexer com o auxílio de uma colher até a mistura ficar homogênea. Adicionar o tempero à gosto de sal e cebolinha.

Porcionamento
75 g

Medida Caseira
1 colher de servir

Valor Energético (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Sódio (mg)	Fibra (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
65,4	14,8	1,95	0,67	315	3,29	12	1,5	16,5	0,22	4,87	NA

Fonte: Taco (2011); IBGE (2009)

Macarrão espaguete ao sugo

Ingredientes	Média do Per capita	
	1 aluno	100 alunos
Água	30ml	3L
Alho e Cebola	1g	100g
Macarrão	30g	3kg
Molho de Tomate	10g	1kg
Óleo	1ml	100ml
Sal	0,25g	25g

Modo de Preparo: Em água fervente acrescentar o macarrão, deixe cozinhar até que fique macio, em seguida escorra. Para o molho, use outra panela e refogue o alho, cebola em óleo até ficarem dourados, acrescentar o Molho de tomate, um pouco de água e deixe ferver. Em um recipiente adicione o macarrão e cubra com o molho (TACO, 2011).

Porcionamento
100g

Medida Caseira
2 colheres de sopa

Valor Energético (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Sódio (mg)	Fibra (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
62	11	2	1	53,1	1	6	1	7,75	0,17	1	2

Fonte: Taco (2011); IBGE (2009).

Macarrão caracolini com milho, ervilha

Ingredientes	Média do Per capta	
	1 aluno	100 alunos
Água	30ml	3L
Alho e Cebola	1g	100g
Macarrão	30g	3Kg
Óleo	1ml	100ml
Sal	0,25g	25g
Cebolinha Verde	1g	100g
Milho	10g	1kg
Ervilha	10g	1kg

Modo de Preparo: Em água fervente acrescente o macarrão, deixe cozinhar até que fique macio, em seguida escorra. Em outra panela acrescente o óleo e refogue o alho, a cebola até dourar. Após isso adicione o macarrão com o milho e a ervilha. Adicione temperos a gosto como o sal e cebolinha.

Porcionamento
100g

Medida Caseira
2 colheres de sopa

Valor Energético (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Sódio (mg)	Fibra (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
251,13	31,4	10,8	4,2	114,7	1,31	22,3	1,43	26,3	1,69	7,72	3,16

Fonte: Taco (2011)

Sopa de legumes (com macarrão padre nosso)

Ingredientes	Média do Per capita	
	1 aluno	100 alunos
Água	140ml	14L
Alho e Cebola	1g	100g
Batata doce	15g	1,5Kg
Cebolinha Verde	1g	100g
Macarrão padre nosso	30g	3kg
Mandioca	15g	1,5Kg
Óleo	1ml	100ml
Sal	0,25g	25g

Modo de Preparo: Refogue os legumes com os temperos, adicione água e deixe cozinhar, por ultimo junte o macarrão cozinhe mais alguns minutos até que esteja macio, desligue salpique cebolinha verde (Adaptado: CARDÁPIOS DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR, 2015).

Porcionamento
270ml

Medida Caseira
2 e ½ conchas medias

Valor Energético (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Sódio (mg)	Fibra (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
91	18	2	1	5,1	1	15	1	13,9	0,25	7	128

Fonte: Taco (2011); IBGE (2009)

Composto Lácteo Sabor Café com Leite

Ingredientes	Média do Per capita	
	1 Aluno	100 Alunos
Composto Lácteo	35g	3,5Kg
Água	140ml	14L

Modo de Preparo: Seguir as instruções da embalagem.

Porcionamento
180ml

Medida Caseira
1 xícara

Valor Energético (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Sódio (mg)	Fibra (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit C (mg)	Vit A (mg)
158,9	22,05	5,25	5,6	0,69	1,37	7,18	0,67	17,8	0,39	0,2	180

Fonte: Taco (2011)

Biscoito cookie integral com amendoim

Média do Per capita		
Ingredientes	1 Aluno	100 Alunos
Biscoito cookie integral	30g	3kg

Porcionamento
30g

Medida Caseira
3 biscoitos

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Sódio (mg)	Fibra (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit C (mg)	Vit A (mg)
127	20	2,5	4,1	40	1,8	52	1,8	30	0	0	0

Fonte: IBGE (2009)

Composto Lácteo Sabor Chocolate

Ingredientes	Média do Per capita	
	1 Aluno	100 Alunos
Composto Lácteo	35g	3,5Kg
Água	140ml	14L

Modo de Preparo: Seguir as instruções da embalagem.

Porcionamento
180ml

Medida Caseira
1 xícara

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Sódio (mg)	Fibra (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit C (mg)	Vit A (mg)
155,4	21	5,25	5,6	0,69	1,37	7,18	0,67	17,81	0,79	0,2	180

Fonte: Taco (2011)

Biscoito maisena integral

Média do Per capita		
Ingredientes	1 Aluno	100 Alunos
Biscoito maisena integral	30g	3kg

Porcionamento
30g

Medida Caseira
3 biscoitos

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Sódio (mg)	Fibra (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit C (mg)	Vit A (mg)
131	21	2,6	3,9	66	1,2	16,2	0,5	11	0,3	1,9	-

Fonte: Taco (2011)

Composto Lácteo Sabor Coco

Ingredientes	Média do Per capita	
	1 Aluno	100 Alunos
Composto Lácteo	35g	3,5Kg
Água	140ml	14L

Modo de Preparo: Seguir as instruções da embalagem.

Porcionamento
180ml

Medida Caseira
1 xícara

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Sódio (mg)	Fibra (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
158,2	21,7	5,25	5,6	0,69	1,37	7,18	0,67	17,81	0,39	0,2	180

Fonte: Taco (2011)

Biscoito Cream Cracker

Média do Per capita		
Ingredientes	1 Aluno	100 Alunos
Biscoito Cream Cracker	30g	3 kg

Porcionamento
30g

Medida Caseira
3 biscoitos

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Sódio (mg)	Fibra (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit C (mg)	Vit A (mg)
133	20,6	3	4,3	256,2	0,8	6	0,6	12	0,3	-	-

Fonte: IBGE (2009)

Chá mate

Ingredientes	Média do Per capita	
	1 Aluno	100 Alunos
Chá mate	5 g	500g
Água	140ml	14 L
Açúcar	20g	2kg

Modo de Preparo: Seguir as instruções da embalagem.

Porcionamento
180ml

Medida Caseira
1 xícara

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Sódio (mg)	Fibra (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
256	57	11,7	0,4	130	3,7	55	4,0	363	3,2	0	0

Fonte: IBGE (2009)

Biscoito de polvilho

Média do Per capita		
Ingredientes	1 Aluno	100 Alunos
Biscoito de Polvilho	30g	3 biscoitos

Porcionamento
90g

Medida Caseira
3 biscoitos

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Sódio (mg)	Fibra (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit C (mg)	Vit A (mg)
311,42	58,54	1,81	7,78	26,81	0,10	17,82	0,43	3,48	0,13	0	33,97

Fonte: Taco (2011)

Leite com achocolatado

Ingredientes	Média do Per capita	
	1 Aluno	100 Alunos
Leite em pó	20 g	2 kg
Achocolatado em pó	10 g	1 kg
Água	140 ml	14 L

Modo de Preparo: Seguir as instruções da embalagem.

Porcionamento
180ml

Medida Caseira
1 xícara

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Sódio (mg)	Fibra (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit C (mg)	Vit A (mg)
136	16	6	5	78	0	226	0	21,3	1,3	3	45

Fonte: Taco (2011); IBGE (2009)

Leite em pó e cereal de milho

Ingredientes	Média do Per capita	
	1 Aluno	100 Alunos
Leite em pó	20g	2 kg
Água	140ml	14 L
Flocos de cereais	20g	2kg

Modo de Preparo: Seguir as instruções da embalagem.

Porcionamento
180 ml

Medida Caseira
1 xícara

Valor Energético (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Sódio (mg)	Fibra (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit C (mg)	Vit A (mg)
860	118	33,1	26,9	1045,3	3g	946,1	30	0	14,2	95,3	1265,3g

Fonte: Taco (2011)

SALADAS

Salada de alface

Ingredientes	Média do Per capita	
	1 aluno	100 alunos
Alface	5g	500g

Modo de Preparo: Lave as folhas de alface individualmente em água corrente, coloque em solução clorada por 15 minutos e enxague em água corrente (Adaptado: CEASA, 2008).

Porcionamento	Medida Caseira
Alface	5g
Óleo	0,5mL
Sal	0,25g

Valor Energético (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Sódio (mg)	Fibra (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
5,53	0,09	0,03	0,51	100,3	0,05	0,72	0,01	0,29	0,01	0,78	11,70

Fonte: Taco (2011)

Salada de alface e cenoura

Ingredientes	Média do Per capita	
	1 aluno	100 alunos
Alface	5g	500g
Cenoura	15g	1,5Kg

Modo de Preparo: Lave as folhas de alface e a cenoura individualmente em água corrente, coloque em solução clorada por 15 minutos e enxague em água corrente. Rale a cenoura e pique o alface (Adaptado: CEASA, 2008).

Porcionamento
20g

Medida Caseira
1 folha pequena de alface e 1 colher de
sopa de cenoura ralada

Valor Energético (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Sódio (mg)	Fibra (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
10,16	1,24	0,23	0,53	100,8	0,53	4,1	0,04	1,97	0,04	1,32	101,80

Fonte: Taco (2011)

Salada de alface e tomate

Ingredientes	Média do Per capita	
	1 aluno	100 alunos
Alface	5g	500g
Óleo	0,5mL	50ml
Sal	0,25g	25g
Tomate	20g	2,0Kg

Modo de Preparo: Lave as folhas de alface e os tomates individualmente em água corrente, coloque em solução clorada por 15 minutos e enxague em água corrente. Fatie o tomate em rodela e pique o alface (Adaptado: CEASA, 2008).

Porcionamento
25g

Medida Caseira
1 folha pequena de alface e
2 faias de tomate

Valor Energético (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Sódio (mg)	Fibra (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
8,3	0,56	0,2	0,53	100,5	0,23	1,76	0,05	1,87	0,03	3,73	19

Fonte: Taco (2011)

Salada de almeirão

Ingredientes	Média do Per capita	
	1 aluno	100 alunos
Almeirão	5g	500g
Óleo de soja	0,50mL	50ml
Sal	0,25g	25g

Modo de Preparo: Lave as folhas de almeirão individualmente em água corrente, coloque em solução clorada por 15 minutos e enxague em água corrente. Tempere a gosto (ANVISA).

Porcionamento
5g

Medida Caseira
1 folha

Valor Energético (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Sódio (mg)	Fibra (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
6,12	0,17	0,09	0,51	100,1	0,13	0,97	0,04	1,06	0,01	0,08	28

Fonte: Taco (2011)

Salada de almeirão e repolho

Ingredientes	Média do Per capita	
	1 aluno	100 alunos
Almeirão	5g	500g
Óleo de soja	0,5mL	50ml
Repolho	40g	4kg
Sal	0,25g	25g

Modo de Preparo: Lave as folhas de almeirão e de repolho individualmente em água corrente, coloque em solução clorada por 15 minutos e enxague em água corrente. Rale as folhas de repolho e junte com as folhas de almeirão. Tempere com o óleo e sal (ANVISA).

Porcionamento
45g

Medida Caseira
1 folha de almeirão e 2 colheres de
sopa de repolho

Valor Energético (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Sódio (mg)	Fibra (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
14,21	1,71	0,44	0,57	100,5	0,89	14,79	0,1	4,46	0,07	7,57	30,4

Fonte: Taco (2011)

Salada de beterraba cozida

Ingredientes	Média do Per capita	
	1 aluno	100 alunos
Água	85ml	8,5L
Beterraba	40g	4kg
Sal	0,5g	50g

Modo de Preparo: Lave as beterrabas em água corrente em seguida cozinhe por aproximadamente 30 minutos ou até ficarem macias. Deixe esfriar, descasque, corte em cubos, tempere a gosto (TACO, 2011).

Porcionamento
34,8g

Medida Caseira
2 colheres de sopa

Valor Energético (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Sódio (mg)	Fibra (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
11,88	2,46	0,44	0,03	207,7	0,64	5,19	0,08	5,62	0,12	0,42	0

Fonte: Taco (2011)

Salada de cenoura e beterraba cozida

Ingredientes	Média do Per capta	
	1 aluno	100 alunos
Água	117ml	11,7L
Beterraba	40g	4kg
Cenoura	15g	1,5Kg
Sal	0,5g	50g

Modo de Preparo: Lave a beterraba e a cenoura em água corrente corte em tiras ou rodelas e cozinhe em água e sal até que fiquem macias, escorra, deixe esfriar (ANVISA).

Porcionamento
48,85g

Medida Caseira
1 colher de sopa de cenoura 1
colher de sopa de beterraba

Valor Energético (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Sódio (mg)	Fibra (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
16,06	3,33	0,55	0,06	208,7	0,98	8,52	0,09	7,51	0,15	0,42	91,8

Fonte: Taco (2011)

Salada de chuchu

Ingredientes	Média do Per capita	
	1 aluno	100 alunos
Água	30ml	3L
Cebola	5g	500g
Chuchu	40g	4kg
Óleo	0,5mL	50ml
Sal	0,25g	25g

Modo de Preparo: Lavar em água corrente o chuchu cortar em tiras ou cubos e cozinhar em água e sal por aproximadamente 30 minutos ou até que fiquem macios, deixe esfriar. Temperar a gosto (TACO, 2011).

Porcionamento
40g

Medida Caseira
2 colheres de sopa

Valor Energético (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Sódio (mg)	Fibra (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
25	1,15	0,12	0,50	100	0,25	2	0	1	0	0,8	0

Fonte: Taco (2011)

Salada mista de folhas

Ingredientes	Média do Per capita	
	1 aluno	100 alunos
Alface	5g	500g
Almeirão	5g	500g
Sal	0,25g	25g
Óleo	0,50mL	50ml

Modo de Preparo: Lave as folhas de alface e de almeirão em água corrente, coloque em solução clorada por 15 minutos e enxague em água corrente. Junte as folhas de alface e almeirão, tempere com sal e óleo e sirva (ANVISA).

Porcionamento
10g

Medida Caseira
1 folha de alface e 1 folha de almeirão

Valor Energético (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Sódio (mg)	Fibra (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
6,66	0,25	0,12	0,52	100,48	0,18	1,7	0,05	1,34	0,03	0,63	18

Fonte: Taco (2011)

Salada de repolho

Ingredientes	Média do Per capita	
	1 aluno	100 alunos
Óleo	0,50mL	50ml
Repolho	40g	4kg
Sal	0,25g	25g

Modo de Preparo: Lave as folhas de repolho individualmente em água corrente, coloque em solução clorada por 15 minutos e enxague em água corrente. Pique ou rale as folhas e sirva (Adaptado: CEASA, 2008).

Porcionamento
40g

Medida Caseira
2 colheres de sopa

Valor Energético (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Sódio (mg)	Fibra (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
14,1	1,54	0,35	1,56	100,4	0,76	13,82	0,06	3,41	0,06	7,49	2,4

Fonte: Taco (2011)

Salada de tomate

Ingredientes	Média do Per capita	
	1 aluno	100 alunos
Óleo	0,50ml	50ml
Sal	0,25g	25g
Tomate	20g	2,0Kg

Modo de Preparo: Lave o tomate em água corrente, coloque em solução clorada por 15 minutos e enxague em água corrente e, em seguida, fatie-os em rodela e sirva (Adaptado: CEASA, 2008).

Porcionamento Medida Caseira
 20g 2 fatias

Valor Energético (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Sódio (mg)	Fibra (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
7,77	0,47	0,16	0,53	100,1	0,18	1,04	0,04	1,58	0,02	3,18	8,10

Fonte: Taco (2011)

Salada de tomate e pepino

Ingredientes	Média do Per capita	
	1 aluno	100 alunos
Óleo	0,50mL	50ml
Pepino	40g	4kg
Sal	0,25g	25g
Tomate	20g	2,0Kg

Modo de Preparo: Lave os tomates e os pepinos em água corrente e deixe por 15 minutos em solução clorada. Enxague em água corrente, corte em rodela e sirva (Adaptado: CEASA, 2008).

Porcionamento
55g

Medida Caseira
2 fatias de tomate e 2 colheres de sopa de pepino

Valor Energético (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)	Sódio (mg)	Fibra (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Vit. C (mg)	Vit. A (mg)
13,42	1,29	0,51	0,53	100,1	0,62	4,89	0,09	5,32	0,07	5,18	9,70

Fonte: Taco (2011)



REFERÊNCIAS

ANVISA - Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Legislação de boas práticas de fabricação**. Disponível em: <<http://www.anvisa.gov.br/alimentos/bpf.html>>. Acessado em: 28/10/2016.

CADERNO DE RECEITAS. Valorização da Mulher dos Meios Rural e Urbano. Volume 5. Coordenadoria Municipal da Mulher, Prefeitura de Caxias, 2014. Disponível em: <https://www.caxias.rs.gov.br/_uploads/seg_publica/Caderno_de_receitas_online.pdf>. Acessado em: 31/10/2016.

CARDÁPIOS DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR. Secretaria de Estado da Educação. Governo de Goiás. 2015. Disponível em: <http://portal.seduc.go.gov.br/Paginas/Merenda/Documentos/CARDAPIO_REFORMULADO_Ed_Basica.pdf>. Acessado em: 28/10/2016.

CEASA. Cardápios. Prefeitura Municipal de Campinas, São Paulo. 2008. Disponível em: <http://www.ceasacampinas.com.br/merenda.php?pagina=cardapio_receitas>. Acessado em: 28/10/2016.

CYBERCOOK. Site de Receitas. Disponível em: <<http://www.cybercook.com.br/>>. Acessado em: 31/10/2016.

IBGE. Estudo Nacional da Despesa Familiar. Tabelas de Composição de Alimentos. 5ª edição. Rio de Janeiro. 2009. Disponível em: <http://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/monografias/GEBIS%20-20RJ/edef/1999_Tabela%20de%20composicao%20de%20alimentos.pdf> Acessado em: 06/07/2017.

ITAIPU BINACIONAL. Receitas Saudáveis das Merendeiras da BP III. Disponível em: <http://www.cultivandoaguaboa.com.br/sites/default/files/iniciativa/Receitas_saudaveis_merendeiras_BP3.pdf>. Acessado em: 28/10/2016.

MANUAL DE RECEITAS DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR. Prefeitura de Belo Horizonte. 2013. Disponível em: <file:///D:/Users/nutricao_ufpr/Downloads/manual_de_receitas_alimentacao_escolar-



Governo do Estado do Paraná
Instituto Paranaense de Desenvolvimento Educacional
Departamento de Nutrição e Alimentação



2013.pdf>. Acessado em: 28/10/2016.

RAMOS, R.H. de P. **A Cozinha Paulista**. São Paulo: Melhoramentos: 1º ed. 2001.

RECEITAS BRASIL. Site de Receitas. Disponível em: <<http://receitasbrasil.club/>>. Acessado em: 31/10/2016.

RECEITAS GARULHOS. Livro de Receitas. Manual de Preparo para 100 porções. Secretaria Municipal de Educação, Prefeitura de Guarulhos, 2012. Disponível em: <<http://www.guarulhos.sp.gov.br/sites/default/files/livro-de-receitas-subsite.pdf>>. Acessado em: 28/10/2016.

RECEITUÁRIO PADRÃO PARA UNIDADES EDUCACIONAIS COM GESTÃO DIRETA E MISTA: CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL – CEI. Secretaria Municipal de Educação. Departamento da Merenda Escolar. São Paulo, 2011. Disponível em: <<http://portal.sme.prefeitura.sp.gov.br/Portals/1/Files/9359.pdf>>. Acessado em: 28/10/2016.

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO DE SÃO PAULO. Alimentação Escolar. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=7KypXP0tYxg>>. Acessado em: 26/10/2016.

UNICAMP. Tabela de composição dos alimentos - TACO. 4. ed revisada e ampliada (2011) 164p. Disponível em: <<http://www.unicamp.br/nepa/taco/tabela.php?ativo=tabela>>. Acessado em: 25/10/2016.