



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



# SUGESTÕES DE CARDÁPIOS

## 2ª REMESSA 2018

## Pauta 01

### Sugestão de Cardápio

	<i>Cardápio</i>	<i>Frequência</i>
1	<i>Arroz, feijão carioca, filé de peito de frango e salada</i>	3
2	<i>Arroz, feijão carioca e carne suína em cubos com legumes refogados</i>	3
3	<i>Arroz, feijão carioca, legumes ao molho branco e farofa de ovo</i>	3
4	<i>Canjiquinha ou polenta com carne moída ao molho</i>	2
5	<i>Macarrão caracollini com molho bolonhesa e salada</i>	2
6	<i>Macarrão caracollini com legumes refogados e ovo mexido</i>	2
7	<i>Macarrão espaguete ao alho e óleo, empanado de peixe e salada</i>	2
8	<i>Macarrão parafuso com vegetais ao molho branco e salada</i>	2
9	<i>Risoto de frango com salada</i>	2
10	<i>Sopa canja</i>	2
11	<i>Sopa de legumes</i>	3
12	<i>Arroz doce</i>	2
13	<i>Composto lácteo com biscoito polvilho</i>	1
14	<i>Leite com biscoito cream cracker integral</i>	2
15	<i>Vitamina de fruta com biscoito cream cracker</i>	2
	<b>TOTAL</b>	<b>33</b>

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

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

Curitiba, maio de 2018.

Andrea Bruginski  
Nutricionista

## Pauta 02

### Sugestão de Cardápio

	<i>Cardápio</i>	<i>Frequência</i>
1	<i>Arroz, feijão carioca, filé de peito de frango e salada</i>	2
2	<i>Arroz, feijão carioca e carne suína em cubos com legumes refogados</i>	2
3	<i>Arroz, feijão carioca e farofa de ovo</i>	2
4	<i>Canjiquinha ou polenta com carne moída ao molho</i>	1
5	<i>Macarrão caracollini com molho bolonhesa e salada</i>	2
6	<i>Macarrão caracollini com legumes refogados e ovo mexido</i>	2
7	<i>Macarrão espaguete ao alho e óleo, carne suína com legumes</i>	1
8	<i>Macarrão parafuso com vegetais ao sugo, empanado de peixe e salada</i>	2
9	<i>Risoto de frango com salada</i>	2
10	<i>Sopa canja</i>	2
11	<i>Sopa de legumes</i>	2
12	<i>Arroz doce</i>	2
13	<i>Composto lácteo com biscoito polvilho</i>	2
14	<i>Leite com biscoito cream cracker integral</i>	2
15	<i>Vitamina de fruta com biscoito cream cracker</i>	3
	<b>TOTAL</b>	<b>29</b>

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

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

Curitiba, maio de 2018.

Andrea Bruginiski  
Nutricionista

### Pauta 03

#### Sugestão de Cardápio

<i>Cardápio</i>		<i>Frequência</i>
1	<i>Arroz, feijão carioca, filé de peito de frango e salada</i>	2
2	<i>Arroz, feijão carioca e carne suína em cubos com legumes refogados</i>	2
3	<i>Arroz, feijão carioca e farofa de ovo</i>	2
4	<i>Macarrão caracollini com molho bolonhesa e salada</i>	1
5	<i>Macarrão caracollini com legumes refogados e ovo mexido</i>	2
6	<i>Macarrão espaguete ao alho e óleo, carne suína com legumes</i>	1
7	<i>Macarrão parafuso com vegetais ao sugo, empanado de peixe e salada</i>	1
8	<i>Risoto de frango</i>	2
9	<i>Sopa canja</i>	2
10	<i>Sopa de legumes</i>	2
11	<i>Arroz doce</i>	2
12	<i>Composto lácteo com biscoito cream cracker integral</i>	4
13	<i>Leite com biscoito polvilho</i>	2
14	<i>Vitamina de fruta com biscoito cream cracker</i>	3
<i>TOTAL</i>		<i>28</i>

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

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

Curitiba, maio de 2018.

Andrea Bruginski  
Nutricionista

**Pauta 04**  
**Sugestão de Cardápio**

<i>Cardápio</i>		<i>Frequência</i>
1	<i>Biscoito cream cracker integral com composto lácteo</i>	7
2	<i>Biscoito polvilho e vitamina de fruta</i>	5
3	<i>Biscoito maisena integral com leite</i>	2
4	<i>Cereal de milho com leite</i>	2
5	<i>Composto lácteo com biscoito cream cracker</i>	7
<i>TOTAL</i>		23

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

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

Curitiba, maio de 2018.

Andrea Bruginski  
**Nutricionista**

## Pauta 05

### Sugestão de Cardápio

<i>Cardápio</i>		<i>Frequência</i>
1	<i>Arroz, feijão preto, filé de peito de frango e salada</i>	3
2	<i>Arroz, feijão preto e carne suína em cubos com legumes refogados</i>	3
3	<i>Arroz, feijão preto, legumes ao molho branco e farofa de ovo</i>	3
4	<i>Canjiquinha ou polenta com carne moída ao molho</i>	2
5	<i>Macarrão caracollini com molho bolonhesa e salada</i>	2
6	<i>Macarrão caracollini com legumes refogados e ovo mexido</i>	2
7	<i>Macarrão espaguete ao alho e óleo, empanado de peixe e salada</i>	2
8	<i>Macarrão parafuso com vegetais ao molho branco e salada</i>	2
9	<i>Risoto de frango com salada</i>	2
10	<i>Sopa canja</i>	2
11	<i>Sopa de legumes</i>	3
12	<i>Arroz doce</i>	2
13	<i>Composto lácteo com biscoito polvilho</i>	1
14	<i>Leite com biscoito cream cracker integral</i>	2
15	<i>Vitamina de fruta com biscoito cream cracker</i>	2
<b>TOTAL</b>		<b>33</b>

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

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

Curitiba, maio de 2018.

Andrea Bruginski  
Nutricionista

## Pauta 06

### Sugestão de Cardápio

	<i>Cardápio</i>	<i>Frequência</i>
1	<i>Arroz, feijão preto, filé de peito de frango e salada</i>	2
2	<i>Arroz, feijão preto e carne suína em cubos com legumes refogados</i>	2
3	<i>Arroz, feijão preto e farofa de ovo</i>	2
4	<i>Canjiquinha ou polenta com carne moída ao molho</i>	1
5	<i>Macarrão caracollini com molho bolonhesa e salada</i>	2
6	<i>Macarrão caracollini com legumes refogados e ovo mexido</i>	2
7	<i>Macarrão espaguete ao alho e óleo, carne suína com legumes</i>	1
8	<i>Macarrão parafuso com vegetais ao sugo, empanado de peixe e salada</i>	2
9	<i>Risoto de frango com salada</i>	2
10	<i>Sopa canja</i>	2
11	<i>Sopa de legumes</i>	2
12	<i>Arroz doce</i>	2
13	<i>Composto lácteo com biscoito polvilho</i>	2
14	<i>Leite com biscoito cream cracker integral</i>	2
15	<i>Vitamina de fruta com biscoito cream cracker</i>	3
	<b>TOTAL</b>	<b>29</b>

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

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

Curitiba, maio de 2018.

Andrea Bruginski  
Nutricionista

## Pauta 07

### Sugestão de Cardápio

<i>Cardápio</i>		<i>Frequência</i>
1	<i>Arroz, feijão preto, filé de peito de frango e salada</i>	2
2	<i>Arroz, feijão preto e carne suína em cubos com legumes refogados</i>	2
3	<i>Arroz, feijão preto e farofa de ovo</i>	2
4	<i>Macarrão caracollini com molho bolonhesa e salada</i>	1
5	<i>Macarrão caracollini com legumes refogados e ovo mexido</i>	2
6	<i>Macarrão espaguete ao alho e óleo, carne suína com legumes</i>	1
7	<i>Macarrão parafuso com vegetais ao sugo, empanado de peixe e salada</i>	1
8	<i>Risoto de frango</i>	2
9	<i>Sopa canja</i>	2
10	<i>Sopa de legumes</i>	2
11	<i>Arroz doce</i>	2
12	<i>Composto lácteo com biscoito cream cracker integral</i>	4
13	<i>Leite com biscoito polvilho</i>	2
14	<i>Vitamina de fruta com biscoito cream cracker</i>	3
<b>TOTAL</b>		<b>28</b>

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

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

Curitiba, maio de 2018.

Andrea Bruginski  
**Nutricionista**

## Pauta 08

### Sugestão de Cardápio

<i>Cardápio</i>		<i>Frequência</i>
1	<i>Arroz, feijão preto, filé de peito de frango e salada</i>	4
2	<i>Arroz, feijão carioca e carne suína em cubos com legumes refogados</i>	3
3	<i>Arroz, feijão preto, legumes ao molho branco e farofa de ovo</i>	4
4	<i>Canjiquinha ou polenta com carne moída ao molho</i>	2
5	<i>Macarrão caracollini com molho bolonhesa e salada</i>	2
6	<i>Macarrão caracollini com legumes refogados e ovo mexido</i>	2
7	<i>Macarrão espaguete ao alho e óleo, empanado de peixe e salada</i>	2
8	<i>Macarrão parafuso com vegetais ao molho branco e salada</i>	2
9	<i>Risoto de frango com salada</i>	3
10	<i>Sopa canja</i>	3
11	<i>Sopa de legumes</i>	3
12	<i>Arroz doce</i>	2
13	<i>Composto lácteo com biscoito polvilho</i>	2
14	<i>Leite com biscoito cream cracker integral</i>	2
15	<i>Vitamina de fruta com biscoito cream cracker</i>	2
<b>TOTAL</b>		<b>38</b>

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

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

Curitiba, maio de 2018.

Andrea Bruginski  
**Nutricionista**

## Pauta 09

### Sugestão de Cardápio

<i>Cardápio</i>		<i>Frequência</i>
1	<i>Arroz, feijão preto, filé de peito de frango e salada</i>	4
2	<i>Arroz, feijão carioca e carne suína em cubos com legumes refogados</i>	3
3	<i>Arroz, feijão preto, legumes ao molho branco e farofa de ovo</i>	5
4	<i>Canjiquinha ou polenta com carne moída ao molho</i>	2
5	<i>Macarrão caracollini com molho bolonhesa e salada</i>	2
6	<i>Macarrão caracollini com legumes refogados e ovo mexido</i>	2
7	<i>Macarrão espaguete ao alho e óleo, empanado de peixe e salada</i>	2
8	<i>Macarrão parafuso com vegetais ao molho branco e salada</i>	2
9	<i>Risoto de frango com salada</i>	4
10	<i>Sopa canja</i>	3
11	<i>Sopa de legumes</i>	3
12	<i>Arroz doce</i>	2
13	<i>Composto lácteo com biscoito polvilho</i>	2
14	<i>Leite com biscoito cream cracker integral</i>	2
15	<i>Vitamina de fruta com biscoito cream cracker</i>	2
<b>TOTAL</b>		<b>40</b>

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

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

Curitiba, maio de 2018.

Andrea Bruginski  
**Nutricionista**



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



# Orientações sobre novos produtos enviados nas remessas

## FEIJÃO IN NATURA

Neste ano será ofertado às escolas o feijão *in natura* através da distribuição centralizada, e por esse motivo seguem algumas dicas e orientações sobre o modo de conservação e preparação deste alimento nutritivo e muito presente na dieta diária da maior parte da população brasileira.

- O produto deve ser armazenado em depósito exclusivo para armazenamento de alimentos, limpo, livre de insetos, organizado e bem arejado, protegido de sol e umidade. Devem ser conservados afastados do piso, paredes e teto, a fim de permitir a adequada ventilação e permitir a higienização, evitando acúmulo de sujidades e diminuindo o risco de surgimento de pragas e insetos como o caruncho.
- Como preparar o feijão: Deixar o feijão de molho no dia anterior ao preparo, na proporção de uma medida de feijão e duas de água em temperatura ambiente. Quando for cozinhá-lo, descartar a água. Acrescentar o dobro da medida do feijão de água fervendo e levar para cozinhar em panela de pressão ou panela comum. O processo de deixar o feijão de molho, além de reduzir o tempo de cozimento, também ajudará eliminar o ácido fítico presente nas leguminosas. O ácido fítico ou fitato pode causar gases durante a digestão, além de reduzir a absorção de alguns minerais como ferro e zinco.
- Deixar os grãos de molho é um processo de fermentação para neutralizar a ação do fitato. Essa fermentação solta bolhas, que poderão ser observadas durante o processo de molho.



## FARINHA DE TRIGO



Um novo produto que está sendo enviado para as escolas no ano de 2018 é a farinha de trigo, que é um ingrediente utilizado em diversos tipos de preparações como pães, bolos, tortas, molhos, biscoitos, etc.

A farinha de trigo deve ser armazenada em depósito exclusivo para armazenamento de alimentos, limpo, livre de pragas e insetos, organizado e bem arejado, protegido de sol e umidade. Devem ser conservados afastados do piso, paredes e teto, a fim de permitir a adequada ventilação e permitir a higienização, evitando acúmulo de sujidades e diminuindo o risco de contaminação e abrigo de insetos.

O local do armazenamento não deve ter fortes odores, pois a farinha pode absorver os odores e perder seu aspecto característico. Depois de aberta, a farinha deve ser armazenada em recipientes bem vedados e para evitar o acúmulo de umidade no produto ele pode ser armazenado em geladeira.

Importante atentar para o **prazo de validade**, que é de somente **4 meses**.

Abaixo seguem algumas dicas de receitas. Além destas sugestões, utilize sua criatividade para preparar e explorar novas receitas.

## MOLHO BRANCO OU SALSA BECHAMEL

Tempo de preparo: 20 min

Rendimento: 6 porções

### Ingredientes

- 2 xícaras de leite
- 3 colheres de farinha de trigo
- ½ cebola
- 2 colheres de sobremesa de alho triturado
- Óleo para refogar

### -Modo de Preparo 1:

Numa panela coloque o alho e a cebola picados, refogue-os em óleo quente e dissolva o trigo junto com o refogado. Quando todo o trigo estiver aderido, acrescente o leite e mecha até engrossar. Adicione temperos de sua preferência (sugestão: noz moscada).

### -Modo de preparo 2:

Em um recipiente, dissolva o trigo no leite e reserve. Em uma panela refogue o alho e a cebola, acrescente a mistura de trigo e leite e mecha até ferver e engrossar. Adicione temperos de sua preferência (sugestão: noz moscada).

### SUGESTÃO DE PREPARAÇÕES INCLUINDO O MOLHO BRANCO:

#### Creme de milho

Após o molho estar preparado, acrescente o milho e liquidifique até atingir a homogeneidade. Acompanha muito bem frango e peixe.



### Creme de espinafre

Após o molho estar preparado, acrescente o espinafre e liquidifique até atingir a homogeneidade.



### Strogonoff

Apenas refogue a carne de boi/porco/ave com cebola, acrescente os temperos de sua preferência e extrato de tomate, adicione o molho branco e mecha até ferver.



## Macarrão

Após cozinhar o macarrão, adicione o molho branco já pronto. Nesse caso, pode-se utilizar chuchu, abobrinha e/ou brócolis junto ao molho (o chuchu e a abobrinha podem ser refogados e cozinhar junto ao molho).



## Molho primavera

Quando o molho branco estiver preparado, acrescente milho, ervilha e cenoura cozida (a cenoura pode ser refogada e cozinhar junto ao molho). A preparação harmoniza com macarrão, arroz e outros.



## BOLO SIMPLES

Tempo de preparo: 50 min

Rendimento: 12 porções

### Ingredientes

- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 4 colheres (sopa) de margarina
- 3 ovos
- 1 e 1/2 xícara (chá) de leite
- 1 colher (sopa) bem cheia de fermento em pó

### Modo de Preparo

Bata as claras em neve e reserve. Misture as gemas, a margarina e o açúcar até obter uma massa homogênea. Acrescente o leite e a farinha de trigo aos poucos, sem parar de bater. Por último, adicione as claras em neve e o fermento. Despeje a massa em uma forma grande de furo central untada e enfarinhada. Asse em forno médio 180 °C, preaquecido, por aproximadamente 40 minutos ou ao furar o bolo com um garfo, este saia limpo.

- **Dica:** Essa massa pode ser usada como base para outras receitas. Por exemplo, substituindo uma xícara de açúcar por uma xícara de achocolatado, para fazer bolo de chocolate. Para bolo mármore, dividir a massa em duas partes e em uma delas acrescentar meia xícara de achocolatado. Outra dica é usar essa massa como base para uma cuca de banana.

## TORTA SALGADA DE LIQUIDIFICADOR

Tempo de preparo: 50 min

Rendimento: 12 porções

### Ingredientes

#### Massa:

- 3 ovos
- 2 xícaras de leite
- ½ xícara de óleo
- 2 xícaras de farinha de trigo
- Sal e orégano a gosto
- 1 colher de sopa de fermento em pó

#### Sugestão de recheio:

- 1 cenoura ralada
- 1 lata de ervilhas escorridas
- 1 tomate sem semente picado em cubos
- 1 lata de milho verde escorrido
- Sal e temperos a gosto

### Modo de Preparo

Bata os ingredientes da massa no liquidificador, exceto o fermento, até formar uma mistura homogênea. Por último acrescente o fermento. Despeje parte da massa em forma untada e adicione o recheio (você pode utilizar o recheio de sua preferência) e depois adicione o restante da massa. Asse em forno médio 180 °C, preaquecido, por aproximadamente 40 minutos. O tempo pode variar de acordo com o tipo de forno.