



## CARDÁPIO

### ESCOLA SEBASTIÃO PARANÁ – JULHO / AGOSTO 2024

REFEIÇÃO	2ª-feira 29/07/2024	3ª-feira 30/07/2024	4ª-feira 31/07/2024	5ª-feira 01/08/2024	6ª-feira 02/08/2024
<b>LANCHE MANHÃ</b>	<b>Todos os dias serão servidos:</b> Pão Fatiado, Pão Integral, Manteiga, Geleia e/ou Doce, Queijo, Bolacha Doce e Salgada, Iogurte ou Suco, Chá, Achocolatado, Sucrilhos e Fruta				
<b>ALMOÇO</b>	Arroz branco/ feijão preto	Arroz branco/ Arroz integral / feijão carioca	Arroz branco/ feijão preto/ Lentilha	Arroz arroz / feijão carioca	Arroz branco/ Arroz Colorido/ feijão preto
	Linguíça assada	Carne de panela	Lasanha de abobrinha com proteína de soja	Strogonoff de frango	Iscas de carne
	Purê de batata	Brócolis na manteiga	Legumes assados	Macarrão alho e óleo / Batata palha	Creme de milho
	Salada verde, beterraba e pepino japonês	Salada verde, salada de tomate e vagem	Salada verde, salada de cenoura cozida e couve-flor	Salada verde, salada de beterraba e repolho	Salada verde, salada de cenoura ralada e tomate
	*Oferecemos Sementes: <b>Chia, Linhaça, Abóbora e Gergelim</b> para serem incluídas no almoço.				
	Canjica	Pudim	Salada de Fruta	Sagu de Uva	Fruta
<b>LANCHE TARDE</b>	Misto quente	Pizza	Pão caseiro com doce	Bolo de chocolate	Pipoca e gelatina
	Achocolatado	Chá mate	Suco de frutas	Chá Mate batido com limão	Suco de frutas
<b>JANTAR</b>	Sopinha de legumes com carne	Sopa de feijão	Creme de batata	Canja	Sopa de legumes

REFEIÇÃO	2ª-feira 05/08/2024	3ª-feira 06/08/2024	4ª-feira 07/08/2024	5ª-feira 08/08/2024	6ª-feira 09/08/2024
<b>LANCHE MANHÃ</b>	<b>Todos os dias serão servidos:</b> Pão Fatiado, Pão Integral, Manteiga, Geleia e/ou Doce, Queijo, Bolacha Doce e Salgada, Iogurte ou Suco, Chá, Achocolatado, Sucrilhos e Fruta				
<b>ALMOÇO</b>	Arroz branco/ Feijão preto	Arroz Branco/ Feijão carioca	Arroz branco/ Feijão preto/ Lentilha	Arroz branco/ feijão carioca	Arroz branco/ feijão preto
	Bife acebolado	Peixe assado com batata	Almôndega de soja ao molho vermelho	Frango em cubos ao molho	Kibe assado
	Legumes na manteiga	Brócolis na manteiga	Macarrão na manteiga	Bolinho de Arroz	Batata souté
	Salada verde, Salada de maionese e vagem	Salada verde, Rúcula c/ manga e cenoura	Salada verde, Salada de feijão cavalo e couve-flor	Salada verde, Salada de pepino japonês e milho	Salada verde, tomate e macarronese
	*Oferecemos Sementes: <b>Chia, Linhaça, Abóbora e Gergelim</b> para serem incluídas no almoço.				
	Canjica	Gelatina	Salada de fruta	Pavê	Fruta
<b>LANCHE TARDE</b>	Bolo de cenoura	Brusqueta	Pão de queijo	Bolo branco com cobertura de brigadeiro	Cueca virada
	Chá gelado batido com limão	Suco de fruta	Chá mate	Suco de fruta	Chá mate
	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
<b>JANTAR</b>	Quirerinha	Canja	Sopa de feijão	Sopa de legumes	Creme de batata

REFEIÇÃO	2ª-feira 12/08/2024	3ª-feira 13/08/2024	4ª-feira 14/08/2024	5ª-feira 15/08/2024	6ª-feira 16/08/2024
<b>LANCHE MANHÃ</b>	<b>Todos os dias serão servidos:</b> Pão Fatiado, Pão Integral, Manteiga, Geleia e/ou Doce, Queijo, Bolacha Doce e Salgada, Iogurte ou Suco, Chá, Achocolatado, Sucrilhos e Fruta				
<b>ALMOÇO</b>	Arroz branco/ Feijão carioca	Arroz Branco/feijão preto/ Lentilha	Arroz branco / feijão carioca	Arroz branco/ feijão preto	Arroz branco/ Arroz Integral/ feijão carioca
	Carne de panela	Frango grelhado	Strogonoff de palmito/ Ovo cozido	Sobrecoxa Assada c/ Batatas	Isclas de carne grelhada/ refogado com cebola
	Abobrinha refogada	Macarrão ao molho	Batata Palha/ Farofa de Proteína de Soja	Macarrão na Manteiga	Legumes Assados
	Salada verde e tomate	Salada verde, vagem e cenoura cozida	Salada verde, pepino japones e beterraba ralada	Salada verde, grão de bico e brócolis	Salada verde, cenoura, rúcula
	*Oferecemos Sementes: <b>Chia, Linhaça, Abóbora e Gergelim</b> para serem incluídas no almoço.				
	Sagu de uva	Salada de frutas	Danoninho caseiro	Fruta	Gelatina
<b>LANCHE TARDE</b>	Pão com hambúrguer	Montanha Russa de calabresa	Bolo de laranja	Bolinho de chuva	Pão caseiro com doce
	Suco de frutas	Achocolatado	Suco de fruta	Suco de Frutas	Chá gelado com limão
	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
<b>JANTAR</b>	Arroz, feijão e carninha	Risoto	Sopa de Macarrão c/ legumes	Sopa de feijão	Sopa de legumes

REFEIÇÃO	2ª-feira 19/08/2024	3ª-feira 20/08/2024	4ª-feira 21/08/2024	5ª-feira 22/08/2024	6ª-feira 23/08/2024
<b>LANCHE MANHÃ</b>	<b>Todos os dias serão servidos:</b> Pão Fatiado, Pão Integral, Manteiga, Geleia e/ou Doce, Queijo, Bolacha Doce e Salgada, Iogurte ou Suco, Chá, Achocolatado, Sucrilhos e Fruta				
<b>ALMOÇO</b>	Arroz branco/ feijão preto	Arroz Branco/ feijão carioca	Arroz branco/ feijão preto/ Lentilha	Arroz branco/ feijão carioca	Arroz branco/ feijão branco/ Feijoada
	Strogonoff de Carne	Filé de Tilápia	Carne de soja ao molho/ Omelete Colorido Assado	Lasanha à Bolonhesa	Frango grelhado
	Batata Palha	Mandioca souté	Macarrão alho e óleo	Patelzinho Carne/ Queijo	Bananinha e farofa
	Salada verde, Repolho roxo e cenoura ralada	Salada verde, Salada de Vagem e beterraba cozida	Salada verde, pepino japones e Macarrones	Salada verde, grão de bico e brócolis	Salada verde, vingerete, couve
	*Oferecemos Sementes: <b>Chia, Linhaça, Abóbora e Gergelim</b> para serem incluídas no almoço.				
	Fruta	Pudim	Gelatina	Canjica	Laranja
<b>LANCHE TARDE</b>	Pão com queijo e presunto	Bolo de Fubá	Pizza	Bolo de chocolate	Pão de queijo
	Achocolatado	Chá de Camomila	Suco de fruta	Chá mate	Suco de frutas
	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
<b>JANTAR</b>	Polenta Cremosa	Sopa de feijão c/ legumes	Canja	Sopa de legumes	Macarronada

REFEIÇÃO	2ª-feira 26/08/2024	3ª-feira 27/08/2024	4ª-feira 28/08/2024	5ª-feira 29/08/2024	6ª-feira 30/08/2024
<b>LANCHE MANHÃ</b>	<b>Todos os dias serão servidos:</b> Pão Fatiado, Pão Integral, Manteiga, Geleia e/ou Doce, Queijo, Bolacha Doce e Salgada, Iogurte ou Suco, Chá, Achocolatado, Sucrilhos e Fruta				
<b>ALMOÇO</b>	Arroz branco/ feijão preto	Arroz Branco/ Arroz integral/feijão carioca	Arroz branco/ feijão preto/ Lentilha	Arroz branco/ Arroz colorido/ feijão carioca	Arroz branco/ feijão preto
	Frango ao molho/ Ovo cozido	Isclas de carne acebolada	Hambúrguer de soja	Linguiça assada	Bife Grelhado
	Polenta frita	Brócolis na manteiga	Legumes assados	Farofa colorida / legumes refogados	Macarrão c/ Molho vermelho/ Legumes
	Salada verde, Repolho roxo e cenoura ralada	Salada verde, Salada de Vagem e beterraba cozida	Salada verde, pepino japones e Macarronese	Salada verde, grão de bico e brócolis	Salada verde, cenoura, rúcula c/ manga
	*Oferecemos Sementes: <b>Chia, Linhaça, Abóbora e Gergelim</b> para serem incluídas no almoço.				
	Sagu de uva	Salada de frutas	Gelatina	Canjica	Fruta
<b>LANCHE TARDE</b>	Misto quente	Bolinho de chuva	Brusqueta	Cachorro - quente	Pão de queijo
	Chá mate	Chá mate	Suco de fruta	Chá mate gelado	Suco de frutas
	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
<b>JANTAR</b>	Risoto	Sopa de feijão c/ legumes	Canja	Sopa de legumes	Macarronada

- O cardápio pode sofrer alteração/ substituição sem aviso prévio, frente a sazonalidade, disponibilidade de mercado e/ ou aceitação dos alunos. Sempre com autorização da Nutricionista.
- A variedade das frutas, verduras e legumes ocorre de acordo com as disponíveis da época, priorizando as mais saborosa e suculentas.
- Nossos fornecedores são inspecionados para garantir a qualidade da preparação final.
- Qualquer alergia ou intolerância alimentar deve ser comunicada a Nutricionista e/ ou a Escola, apresentando o laudo médico.

**Nutricionista – Gabriela Morais CRN 8 16.714**