

CARDÁPIO

ESCOLA SEBASTIÃO PARANÁ – NOVEMBRO 2024



REFEIÇÃO	2ª-feira	3ª-feira	4ª-feira	5ª-feira	6ª-feira 01/11/2024
LANCHE MANHÃ	Todos os dias serão servidos: Pão Fatiado, Manteiga, Geleia e/ou Doce, Queijo, Bolacha Doce e Salgada, Iogurte ou Suco, Chá, Achocolatado, Sucrilhos e Fruta				
ALMOÇO					Arroz branco/ feijão preto
					Carne de panela
					Macarrão alho e óleo /Farofa de legumes
					Salada verde, cenoura, rúcula c/ manga
LANCHE TARDE					Gelatina
					Pão com doce
					Suco de fruta
					Fruta
JANTAR					Macarronada

REFEIÇÃO	2ª-feira 04/11/2024	3ª-feira 05/11/2024	4ª-feira 06/11/2024	5ª-feira 07/11/2024	6ª-feira 08/11/2024
LANCHE MANHÃ	Todos os dias serão servidos: Pão Fatiado, Manteiga, Geleia e/ou Doce, Queijo, Bolacha Doce e Salgada, Iogurte ou Suco, Chá, Achocolatado, Sucrilhos e Fruta				
ALMOÇO	Arroz branco/ Feijão preto	Arroz Branco/ Feijão carioca	Arroz branco/ Feijão preto/ Lentilha	Arroz branco/ feijão carioca	Arroz branco/ Arroz colorido / feijão preto
	Frango grelhado ao molho	Peixe assado	Yakissoba vegetariano/ Kibe de soja de forno	Carne moída / Ovos cozidos	Iscas de carne aceboladas
	Polenta cremosa / Legumes	Purê de batata / Farofa colorida	Ovos cozidos	Nhoque ao molho vermelho	Farofa de ovo / Legumes
	Salada de repolho e tomate	Salada acelga e vinagrete	Salada de alface e beterraba cozida	Salada verde e tomate	Salada de alface e tomate
	*Oferecemos Sementes: Chia, Linhaça, Abóbora e Gergelim para serem incluídas no almoço.				
	Sagu de uva	Fruta	Gelatina	Salada de frutas	Pudim
LANCHE TARDE	Pipoca e Mingau de aveia	Mini esfirra de carne	Cueca virada	Bolo de chocolate	Sucrilhos e biscoito
	Chá gelado	Suco	Chá mate	Suco	Iogurte e Vitamina
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
JANTAR	Polentinha	Canja	Sopa de feijão	Sopa de legumes	Creme de batata

REFEIÇÃO	2ª-feira 11/11/2024	3ª-feira 12/11/2024	4ª-feira 13/11/2024	5ª-feira 14/11/2024	6ª-feira 15/11/2024
LANCHE MANHÃ	Todos os dias serão servidos: Pão Fatiado, Manteiga, Geleia e/ou Doce, Queijo, Bolacha Doce e Salgada, Iogurte ou Suco, Chá, Achocolatado, Sucrilhos e Fruta				
ALMOÇO	Arroz branco/ feijão carioca	Arroz Branco/Arroz colorido / feijão preto	Arroz branco/ feijão carioca / Lentilha	Arroz branco/ feijão preto	FERIADO
	Bife grelhado	Frango ao molho	Proteína de soja xadrez	Strogonoff de frango	FERIADO
	Legumes Assados / Ravioli	Legumes / Ovo frito	Polenta Frita / Omelete de forno	Macarrão alho e óleo / Brócolis / Batata Palha	FERIADO
	Salada verde e tomate	Salada verde, vagem	Salada alface e cenoura cozida	Salada alface e vinagrete	FERIADO
	*Oferecemos Sementes: Chia, Linhaça, Abóbora e Gergelim para serem incluídas no almoço.				
	Fruta	Danoninho caseiro	Salada de fruta	Canjica	FERIADO
LANCHE TARDE	Pão com ovos mexidos	Pastelzinho de queijo	Pão de queijo	Mingau de aveia e biscoito salgado	FERIADO
	Achocolatado	Suco de fruta	Chá gelado	Suco	FERIADO
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	FERIADO
JANTAR	Arroz, feijão e carniinha	Risoto	Sopa de Macarrão c/ legumes	Sopa de feijão	FERIADO

REFEIÇÃO	2ª-feira 18/11/2024	3ª-feira 19/11/2024	4ª-feira 20/11/2024	5ª-feira 21/11/2024	6ª-feira 22/11/2024
LANCHE MANHÃ	Todos os dias serão servidos: Pão Fatiado, Pão Integral, Manteiga, Geleia e/ou Doce, Queijo, Bolacha Doce e Salgada, Iogurte ou Suco, Chá, Achocolatado, Sucrilhos e Fruta				
ALMOÇO	Arroz branco / feijão preto	Arroz Branco/ feijão carioca	Arroz branco/ feijão preto/ Lentilha	Arroz branco / feijão carioca	Arroz branco/ Arroz colorido feijão preto
	Linguiça calabresa	Carne moída ao molho	Carne de soja ao molho	Peixe empanado	Fricassê de frango
	Caapeletti ao molho / Farofa de Legumes	Polenta cremosa	Polenta cremosa / Pastelzinho	Purê de mandioca / Legumes assados	Farofa de legumes e ovos
	Salada de alface e vinagrete	Salada acelga e rabanete	Salada repolho com tomate e pepino	Salada verde e beterraba	Salada de alface e tomate
	*Oferecemos Sementes: Chia, Linhaça, Abóbora e Gergelim para serem incluídas no almoço.				
	Pavê de chocolate	Fruta	Sagu de uva	Salada de Fruta	Fruta
LANCHE TARDE	Enroladinho de calabresa	Torta de frango	Pão de queijo	Bolo de cenoura com cobertura de chocolate	Pão com doce
	Suco	Achocolatado	Chá mate	Suco	Vitamina e Chá gelado
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
JANTAR	Polenta Cremosa	Sopa de feijão c/ legumes	Sopinha de legumes	Purê de batata com carinha	Macarronada

REFEIÇÃO	2ª-feira 25/11/2024	3ª-feira 26/11/2024	4ª-feira 27/11/2024	5ª-feira 28/11/2024	6ª-feira 29/11/2024
LANCHE MANHÃ	Todos os dias serão servidos: Pão Fatiado, Pão Integral, Manteiga, Geleia e/ou Doce, Queijo, Bolacha Doce e Salgada, Iogurte ou Suco, Chá, Achocolatado, Sucrilhos e Fruta				
ALMOÇO	Arroz branco/ feijão preto	Arroz Branco / feijão carioca	Arroz branco/ feijão preto/ Lentilha	Arroz branco / feijão carioca	Arroz branco/ feijão preto
	Carne de panela com batata	Frango ao molho	Almôndegas ao molho	Bife grelhado / Ovo frito	Strogonoff de carne
	Brócolis na manteiga	Polenta frita / Legumes assado	Macarrão alho e óleo	Farofa colorida / legumes refogados	Batata rústica e batata palha
	Salada pepino e tomate	Salada alface e cenoura ralada	Salada de beterraba e couve flor	Salada verde e pepino	Salada de alface e tomate
	*Oferecemos Sementes: Chia, Linhaça, Abóbora e Gergelim para serem incluídas no almoço.				
	Sagu de uva	Salada de frutas	Canjica	Fruta	Gelatina
LANCHE TARDE	Bolo de fubá	Brusqueta	Bolinho de chuva	Pão de queijo	Sucrilhos e Biscoito salgado
	Chá de camomila	Suco de fruta	Chá mate	Achocolatado	Iogurte e suco
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
JANTAR	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