

CARDÁPIO

ESCOLA SEBASTIÃO PARANÁ – DEZEMBRO 2024



REFEIÇÃO	2ª-feira 02/12/24	3ª-feira 03/12/24	4ª-feira 04/12/24	5ª-feira 05/12/24	6ª-feira 06/12/24
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/ Feijão carioca	DIA DO P.F Arroz/ Feijão preto	Arroz/ Feijão carioca	Arroz branco/ feijão preto
	Frango grelhado	Carne moída ao molho	Bife acebolado / Ovo frito	Iscas de carne	Escondidinho de frango
	Macarrão alho e óleo / Molho de tomate e legumes	Polenta cremosa	Batata Frita / Farofa	Yakissoba	Ovos mexidos / Legumes refogados
	Salada mista e pepino	Salada verde e vinagrete	Salada de alface e tomate	Salada de acelga tomate	Salada verde, cenoura, rúcula c/ manga
	Sagu de uva	Fruta	Canjica	Salada de fruta	Gelatina
LANCHE TARDE	Pão de queijo	Esfirra aberta de carne	Bolo de chocolate	Pão com doce	Pão com doce
	Chá	Suco	Chá gelado	Achocolatado	Suco de fruta
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
JANTAR	Risotinho	Sopinha de feijão	Macarronada	Sopinha de legumes	Creme de batata

REFEIÇÃO	2ª-feira 09/12/2024	3ª-feira 10/12/2024	4ª-feira 11/12/2024	5ª-feira 12/12/2024	6ª-feira 13/12/2024
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/ Arroz colorido / Feijão carioca	Arroz branco/ Feijão preto/ Lentilha	Arroz branco/ feijão carioca	Arroz branco/ feijão preto
	Carne de panela	Peixe empanado	Kibe assado	Sobrecoxa assada	Iscas de frango
	Macarrão / Legumes	Purê de batata / Farofa colorida	Nhoque ao molho vermelho	Macarrão ao molho vermelho	Polenta cremosa
	Salada de repolho e tomate	Salada acelga e brócolis	Salada de alface e beterraba cozida	Salada verde, Salada de pepino japonês e milho	Salada verde, tomate e macarronese
	*Oferecemos Sementes: Chia, Linhaça, Abóbora e Gergelim para serem incluídas no almoço.				
	Pudim	Salada de fruta	Sagu de uva	Canjica	Fruta
LANCHE TARDE	Pão de queijo	Bolo de fubá	Misto quente	Pipoca e mingau de aveia	Sucrilhos e biscoito
	Achocolatado	Suco	Chá mate	Chá gelado	Iogurte e suco
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
JANTAR	Polentinha	Canja	Sopa de feijão	Sopa de legumes	Creme de batata

REFEIÇÃO	2ª-feira 16/12/2024	3ª-feira 17/12/2024	4ª-feira 18/12/2024	5ª-feira 19/12/2024	6ª-feira 20/12/2024
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/feijão preto	Arroz branco/ feijão carioca	Arroz branco/ feijão preto	Arroz branco/ feijão carioca
	Fricassê de frango	Linguiça calabresa	Strogonoff de frango / Batata palha	Carne moída ao molho	Iscas de carne
	Legumes Assados / Farofa colorida	Legumes / Ovos cozidos	Omelete colorido	Capeletti / Farofa de legumes	Batata rústica / Legumes na manteiga
	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: Chia, Linhaça, Abóbora e Gergelim para serem incluídas no almoço.				
	Fruta	Gelatina	Salada de fruta	Canjica	Pudim
LANCHE TARDE	Bolo formigueiro	Pizza	Pão com queijo e presunto	Cueca virada	Pão caseiro com doce
	Chá de camomila	Suco de fruta	Achocolatado	Chá de hortelã	Chá gelado com limão
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
JANTAR	Arroz, feijão e carinha	Risoto	Sopa de Macarrão c/ legumes	Sopa de feijão	Sopa de legumes

- 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

