

# CARDÁPIO

## ESCOLA SEBASTIÃO PARANÁ - FEVEREIRO 2025



1ª SEMANA	2ª-feira 03/02/2025	3ª-feira 04/02/2025	4ª-feira 05/02/2025	5ª-feira 06/02/2025	6ª-feira 07/02/2025
<b>LANCHE MANHÃ</b>	<b>Todos os dias serão servidos:</b> Pão Caseiro, Manteiga, Geleia e/ou Doce, Frios, Bolacha Doce e Salgada, Iogurte ou Suco, Chá, Achocolatado, Sucrilhos e Fruta				
<b>ALMOÇO</b>	Arroz branco/ feijão carioca	Arroz branco / feijão preto	Arroz branco/ feijão carioca/ Lentilha	Arroz arroz/ feijão preto	Arroz branco / feijão carioca
	Escondidinho de carne	Frango Grelhado	Polenta cremosa / Proteína de soja ao molho	Linguíça assada	Iscas de filé de tilápia
	Macarrão alho e óleo / Legumes refogados	Batata sôtê	Legumes na Manteiga	Farofa de ovos	Creme de milho
	Salada verde e beterraba	Salada verde e tomate	Salada verde e cenoura cozida	Salada verde e salada de Maionese	Salada verde e cenoura ralada
	*Oferecemos Sementes: para serem incluídas no almoço.				
	Fruta	Canjica	Fruta	Sagu de Uva	Salada de Fruta
<b>LANCHE TARDE</b>	Pão de queijo	Misto quente	Bolo de chocolate	Pão com requeijão	Pipoca e gelatina
	Suco de fruta	Iogurte de frutas	Suco de frutas	Chá Mate batido com limão	Suco de frutas
<b>JANTAR</b>	Sopa de macarrão com legumes e carne	Arroz, feijão e carne	Creme de batata	Sopa de legumes	Macarronada

2ª SEMANA	2ª-feira 10/02/2025	3ª-feira 11/02/2025	4ª-feira 12/02/2025	5ª-feira 13/02/2025	6ª-feira 14/02/2025
<b>LANCHE MANHÃ</b>	<b>Todos os dias serão servidos:</b> Pão Caseiro, Manteiga, Geleia e/ou Doce, Frios, 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
	Frango em cubos ao molho	Lasanha à bolonhesa	Carne moída de soja ao molho vermelho	Bife grelhado	Strogonof de carne
	Capeletti	Brócolis na manteiga	Macarrão espaguete	Bolinho de Arroz	Batata rústica assada/Batata palha
	Salada verde e vagem	Salada verde, Rúcula c/ manga e cenoura	Salada verde e couve-flor	Salada verde e pepino japonês	Salada verde, tomate e macarronese
	*Oferecemos Sementes: para serem incluídas no almoço.				
	Arroz Doce	Fruta	Salada de Frutas	Fruta	Pudim
<b>LANCHE TARDE</b>	Bolo de cenoura	Torradinha c/ tomate e orégano	Mini pão Francês c/ Ovos mexidos	Sucrilhos e Biscoito salgado	Cachorro quente
	Achocolatado Gelado	Iogurte de Frutas	Chá Branco	Iogurte e suco	Suco de frutas
	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
<b>JANTAR</b>	Creme de batata c/ frango	Canja	Macarronada	Sopa de legumes	Quirerinha

3ª Semana	2ª-feira 17/02/2025	3ª-feira 18/02/2025	4ª-feira 19/02/2025	5ª-feira 20/02/2025	6ª-feira 21/02/2025
<b>LANCHE MANHÃ</b>	<b>Todos os dias serão servidos:</b> Pão Caseiro, Manteiga, Geleia e/ou Doce, Frios, Bolacha Doce e Salgada, Iogurte ou Suco, Chá, Achocolatado, Sucrilhos e Fruta				
<b>ALMOÇO</b>	Arroz branco/ Feijão carioca	Arroz Branco/Arroz Colorido/ feijão preto	Arroz branco/ Lentilha / feijão carioca	Arroz branco/ feijão preto	Arroz branco / feijão carioca
	Carne Moída ao molho vermelho	Carne de Porco Assada	Almôndega de soja c/ molho vermelho	Sobrecoxa Assada c/ Batatas	Isclas de carne grelhada/ refogado com cebola
	Nhoque	Polenta Cremosa	Pastelzinho de queijo	Macarrão na Manteiga	Legumes Assados no forno
	Salada verde e tomate	Salada verde e cenoura cozida	Salada verde e beterraba ralada	Salada verde e brócolis	Salada verde e cenoura
	*Oferecemos Sementes: para serem incluídas no almoço.				
	Fruta	Sagu de Uva	Fruta	Gelatina	Fruta
<b>LANCHE TARDE</b>	Mini Hamburger	Panqueca Americana c/ geleia ou mel	Bolo de laranja	Esfirra de calabresa	Pão c/ Queijo e Presunto
	Suco de frutas	Iogurte	Chá mate batido com limão	Suco de Frutas	Leite com achocolatado
	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
<b>JANTAR</b>	Arroz, feijão e carinha	Risoto	Sopa de Macarrão c/ legumes	Sopa de feijão	Sopa de legumes

4ª Semana	2ª-feira 24/02/2025	3ª-feira 25/02/2025	4ª-feira 26/02/2025	5ª-feira 27/02/2025	6ª-feira 28/02/2025
<b>LANCHE MANHÃ</b>	<b>Todos os dias serão servidos:</b> Pão Caseiro, Manteiga, Geleia e/ou Doce, Frios, 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	Arroz branco/ feijão carioca/ Lentilha	Arroz branco/ feijão preto
	Strogonof de Frango	Filé de Tilápia Grelhada	Omelete Colorido Assado	Lasanha à Bolonhesa	Bife Grelhado
	Batata Palha	Mandioca Soutê	Yakissoba de Legumes	Patelzinho de queijo	Macarrão c/ Molho vermelho
	Salada verde e Repolho roxo	Salada verde e beterraba cozida	Salada verde e pepino japones	Salada verde e brócolis	Salada verde e rúcula c/ manga
	*Oferecemos Sementes: para serem incluídas no almoço.				
	Fruta	Pudim	Fruta	Canjica	Salada de fruta
<b>LANCHE TARDE</b>	Pão c/ Manteiga e Presunto	Bolo de Fubá	Pipoca e Gelatina	Bolinho de Chuva	Pão de queijo
	Chá Branco	Chá de Camomila	Iogurte	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

- 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**