

CARDÁPIO

ESCOLA SEBASTIÃO PARANÁ – SETEMBRO 2025



1ª Semana	2ª-feira 01/09/2025	3ª-feira 02/09/2025	4ª-feira 03/09/2025	5ª-feira 04/09/2025	6ª-feira 05/09/2025
LANCHE DA MANHÃ	Suco, chá ou achocolatado, pão caseiro, margarina ou ovos mexidos, doce e/ou geleia, bolacha doce e salgada	Suco, chá ou achocolatado, pão caseiro, margarina ou ovos mexidos, doce e/ou geleia, bolacha doce e salgada	Suco, chá ou achocolatado, pão caseiro, margarina ou ovos mexidos, doce e/ou geleia, bolacha doce e salgada	Suco, chá ou achocolatado, pão caseiro, margarina ou ovos mexidos, doce e/ou geleia, bolacha doce e salgada	Suco, chá ou achocolatado, pão caseiro, margarina ou ovos mexidos, doce e/ou geleia, bolacha doce e salgada
ALMOÇO	Arroz / feijão / Macarrão	Arroz / feijão	Arroz branco / feijão / Macarrão	Arroz branco / feijão	Arroz branco / feijão
	Filé de frango	Carne moída	Lasanha vegetariana	Iscas de frango	Linguíça acebolada
	Legumes	Legumes	Legumes	Legumes	Legumes
	2 saladas				
	Arroz doce	Fruta	Gelatina	Fruta	Fruta
	Pão com margarina	Pão recheado	Sopa	Mingau	Bolo / bolacha doce / bolacha salgada
LANCHE TARDE	Chá / Suco				
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Canja	Arroz e carne ao molho	Macarronada	Arroz e carne	Caldo
JANTAR	Canja	Arroz e carne ao molho	Macarronada	Arroz e carne	Caldo

2ª SEMANA	3ª-feira 09/09/2025	4ª-feira 10/09/2025	5ª-feira 11/09/2025	6ª-feira 11/09/2025	
LANCHE DA MANHÃ	Suco, chá ou achocolatado, pão caseiro, sucrilhos margarina ou ovos mexidos, doce e/ou geleia, bolacha doce e salgada	Suco, chá ou achocolatado, pão caseiro, sucrilhos margarina ou ovos mexidos, doce e/ou geleia, bolacha doce e salgada	Suco, chá ou achocolatado, pão caseiro, sucrilhos margarina ou ovos mexidos, doce e/ou geleia, bolacha doce e salgada	Suco, chá ou achocolatado, pão caseiro, sucrilhos margarina ou ovos mexidos, doce e/ou geleia, bolacha doce e salgada	
ALMOÇO	Arroz / feijão / Macarrão	Arroz / Arroz integral feijão /	Arroz branco / feijão	Arroz branco / feijão/ Batata	
	Strogonoff de frango	Yakisoba	Carne suína	Lasanha de carne	
	Legumes	Legumes	Legumes	Legumes	
	2 saladas	2 saladas	2 saladas	2 saladas	
	*Oferecemos Sementes: para serem incluídas no almoço.				
	Sagu	Fruta	Fruta	Gelatina	
LANCHE TARDE	Pão	Mingau	Pão com patê	Bolo / bolacha doce / bolacha salgada	
	Chá / Suco	Chá / Suco	Chá / Suco	Chá / Suco	
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
JANTAR	Macarronada	Arroz, legumes, creme	Macarrão ao molho	Arroz e frango	

3ª Semana	2ª-feira 15/09/2025	3ª-feira 16/09/2025	4ª-feira 17/09/2025	5ª-feira 18/09/2025	6ª-feira 19/09/2025	
LANCHE MANHÃ	Suco, chá ou achocolatado, pão caseiro, sucrilhos margarina ou ovos mexidos, doce e/ou geleia, bolacha doce e salgada	Suco, chá ou achocolatado, pão caseiro, sucrilhos margarina ou ovos mexidos, doce e/ou geleia, bolacha doce e salgada	Suco, chá ou achocolatado, pão caseiro, sucrilhos margarina ou ovos mexidos, doce e/ou geleia, bolacha doce e salgada	Suco, chá ou achocolatado, pão caseiro, sucrilhos margarina ou ovos mexidos, doce e/ou geleia, bolacha doce e salgada	Suco, chá ou achocolatado, pão caseiro, sucrilhos margarina ou ovos mexidos, doce e/ou geleia, bolacha doce e salgada	
ALMOÇO	Arroz branco Arroz integral/ feijão	Arroz branco / feijão	Arroz branco / feijão	Arroz branco/ feijão	Arroz branco / feijão	
	Carne de panela	Peixe	Ovos	Carne cozida	Frango grelhado	
	Legumes	Macarrão / Legumes	Legumes	Legumes	Polenta / Legumes	
	2 saladas					
	*Oferecemos Sementes: para serem incluídas no almoço.					
	Fruta	Gelatina	Sagu	Fruta	Pudim	
LANCHE TARDE	Torta salgada	Pão com margarina	Queijo quente	Mini pastel	Bisnaguinha, margaina de ervas	
	Chá	Chá de camomila	Chá	Suco	Iogurte	
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
JANTAR	Arroz, feijão e frango cremoso	Sopinha	Macarrão	Risoto de carne	Sopa de feijão	

4ª Semana	2ª-feira 22/09/2025	3ª-feira 23/09/2025	4ª-feira 24/09/2025	5ª-feira 25/09/2025	6ª-feira 26/09/2025	
LANCHE MANHÃ	Suco, chá ou achocolatado, pão caseiro, sucrilhos margarina ou ovos mexidos, doce e/ou geleia, bolacha doce e salgada	Suco, chá ou achocolatado, pão caseiro, sucrilhos margarina ou ovos mexidos, doce e/ou geleia, bolacha doce e salgada	Suco, chá ou achocolatado, pão caseiro, sucrilhos margarina ou ovos mexidos, doce e/ou geleia, bolacha doce e salgada	Suco, chá ou achocolatado, pão caseiro, sucrilhos margarina ou ovos mexidos, doce e/ou geleia, bolacha doce e salgada	Suco, chá ou achocolatado, pão caseiro, sucrilhos margarina ou ovos mexidos, doce e/ou geleia, bolacha doce e salgada	
ALMOÇO	Arroz / feijão / Macarrão	Arroz / feijão / Creme de batata	Arroz branco / feijão / Macarrão	Arroz branco / feijão	Arroz branco / feijão	
	Almondegas	Carne suina	Lentilha	Sobrecoxa assada	Escondidinho	
	Legumes	Legumes	Legumes	Legumes	Legumes	
	2 saladas					
	*Oferecemos Sementes: para serem incluídas no almoço.					
	Pudim	Sagu	Fruta	Fruta	Gelatina	
LANCHE TARDE	Bolo	Pão de queijo	Misto frio	Bolo / bolacha doce / bolacha salgada	Pão	
	Chá / Suco	Chá / Suco	Chá / Suco	Chá / Suco	Chá	
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
JANTAR	Macarronada	Creme com carne	Macarrão ao molho	Caldo de feijão	Arroz, feijão e carne	

5ª Semana	2ª-feira 29/09/2025	3ª-feira 30/09/2025				
LANCHE MANHÃ	Suco, chá ou achocolatado, pão caseiro, sucrilhos margarina ou ovos mexidos, doce e/ou geleia, bolacha doce e salgada	Suco, chá ou achocolatado, pão caseiro, sucrilhos margarina ou ovos mexidos, doce e/ou geleia, bolacha doce e salgada				
ALMOÇO	Arroz branco/ feijão	Arroz branco / feijão				
	Frango refogado	Carne moída ao molho				
	Legumes	Macarrão / Legumes				
	2 saladas	2 saladas				
	*Oferecemos Sementes: para serem incluídas no almoço.					
	Creme doce	Gelatina				
LANCHE TARDE	Torta salgada	Pão com margarina				
	Chá	Chá de camoila				
	Fruta	Fruta				
JANTAR	Arroz e frango ao molho	Arroz e carne ao molho				

Informações Importantes sobre o Cardápio Escolar

O cardápio está sujeito a alterações ou substituições sem aviso prévio, conforme a sazonalidade dos alimentos, disponibilidade no mercado e aceitação por parte dos alunos, sempre com a devida autorização da nutricionista responsável.

A seleção de frutas, verduras e legumes é realizada de acordo com a safra, priorizando os itens mais frescos, saborosos e nutritivos disponíveis em cada estação.

Nossos fornecedores passam por rigorosos processos de inspeção e controle, com o objetivo de assegurar a qualidade e segurança dos alimentos servidos.

É imprescindível que qualquer alergia ou intolerância alimentar seja comunicada previamente à nutricionista e/ou à direção da escola, mediante apresentação de laudo médico.

Nutricionista Responsável:
Anna Emília - CRN 8 12793