

CARDÁPIO

ESCOLA SEBASTIÃO PARANÁ – NOVEMBRO 2025



1ª Semana	2ª-feira 03/11/2025	3ª-feira 04/11/2025	4ª-feira 05/11/2025	5ª-feira 06/11/2025	6ª-feira 07/11/2025
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 branco e/ou Arroz integral, Feijão carioca ou Feijão preto, Batata palha	Arroz branco e/ou Arroz integral, Feijão carioca ou Feijão preto, Farofa	Arroz branco e/ou Arroz integral, Feijão carioca ou Feijão preto, Macarrão	Arroz branco e/ou Arroz integral, Feijão carioca ou Feijão preto / Polenta	Arroz branco e/ou Arroz integral, Feijão carioca ou Feijão preto, Lentilha
	Strogonoff de frango	Carne moída	Proteína de soja ao molho	Carne de panela	Escondidinho
	Legumes	Legumes	Legumes	Legumes	Legumes
	2 saladas	2 saladas	2 saladas	2 saladas	2 saladas
	Fruta, pudim, sagu, canjica, gelatina, mousse, creme doce, ou salada de fruta	Fruta, pudim, sagu, canjica, gelatina, mousse, creme doce, ou salada de fruta	Fruta, pudim, sagu, canjica, gelatina, mousse, creme doce, ou salada de fruta	Fruta, pudim, sagu, canjica, gelatina, mousse, creme doce, ou salada de fruta	Fruta, pudim, sagu, canjica, gelatina, mousse, creme doce, ou salada de fruta
LANCHE TARDE	Suco, iogurte, chá, mingau ou achocolatado, pão caseiro, margarina ou doce de leite, torta salgada ou bolo caseiro, pão de queijo, bolinho salgado ou bolacha salgada e doce	Suco, iogurte, chá, mingau ou achocolatado, pão caseiro, margarina ou doce de leite, torta salgada ou bolo caseiro, pão de queijo, bolinho salgado ou bolacha salgada e doce	Suco, iogurte, chá, mingau ou achocolatado, pão caseiro, margarina ou doce de leite, torta salgada ou bolo caseiro, pão de queijo, bolinho salgado ou bolacha salgada e doce	Suco, iogurte, chá, mingau ou achocolatado, pão caseiro, margarina ou doce de leite, torta salgada ou bolo caseiro, pão de queijo, bolinho salgado ou bolacha salgada e doce	Suco, iogurte, chá, mingau ou achocolatado, pão caseiro, margarina ou doce de leite, torta salgada ou bolo caseiro, pão de queijo, bolinho salgado ou bolacha salgada e doce
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
JANTAR	Risoto de frango	Arroz e carne ao molho	Arroz e creme de feijão	Polenta e carne ao molho	Macarronada

2ª SEMANA	2ª-feira 10/11/2025	3ª-feira 11/11/2025	4ª-feira 12/11/2025	5ª-feira 13/11/2025	6ª-feira 14/11/2025
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 branco e/ou Arroz integral, Feijão carioca ou Feijão preto, Macarrão	Arroz branco e/ou Arroz integral, Feijão carioca ou Feijão preto, Farofa	Arroz branco e/ou Arroz integral, Feijão carioca ou Feijão preto, Lentilha	Arroz branco e/ou Arroz integral, Feijão carioca ou Feijão preto	Arroz branco e/ou Arroz integral, Feijão carioca ou Feijão preto, molho vermelho
	Figado empanado	Sobrecoxa de frango	Omelete colorido	Salsicha ao molho e ovos	Peixe
	Legumes	Legumes	Legumes	Legumes	Legumes
	2 saladas	2 saladas	2 saladas	2 saladas	2 saladas
	Fruta, pudim, sagu, canjica, gelatina, mousse, creme doce, ou salada de fruta	Fruta, pudim, sagu, canjica, gelatina, mousse, creme doce, ou salada de fruta	Fruta, pudim, sagu, canjica, gelatina, mousse, creme doce, ou salada de fruta	Fruta, pudim, sagu, canjica, gelatina, mousse, creme doce, ou salada de fruta	Fruta, pudim, sagu, canjica, gelatina, mousse, creme doce, ou salada de fruta
LANCHE TARDE	Suco, iogurte, chá, mingau ou achocolatado, pão caseiro, margarina ou doce de leite, torta salgada ou bolo caseiro, pão de queijo, bolinho salgado ou bolacha salgada e doce	Suco, iogurte, chá, mingau ou achocolatado, pão caseiro, margarina ou doce de leite, torta salgada ou bolo caseiro, pão de queijo, bolinho salgado ou bolacha salgada e doce	Suco, iogurte, chá, mingau ou achocolatado, pão caseiro, margarina ou doce de leite, torta salgada ou bolo caseiro, pão de queijo, bolinho salgado ou bolacha salgada e doce	Suco, iogurte, chá, mingau ou achocolatado, pão caseiro, margarina ou doce de leite, torta salgada ou bolo caseiro, pão de queijo, bolinho salgado ou bolacha salgada e doce	Suco, iogurte, chá, mingau ou achocolatado, pão caseiro, margarina ou doce de leite, torta salgada ou bolo caseiro, pão de queijo, bolinho salgado ou bolacha salgada e doce
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
JANTAR	Sopa de feijão	Arroz e frango desfiado	Arroz, feijão ao molho	Macarrão ao molho	Arroz, feijão e peixe

3ª SEMANA	2ª-feira 17/11/2025	2ª-feira 18/11/2025	4ª-feira 19/10/2025		
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		
ALMOÇO	Arroz branco e/ou Arroz integral, Feijão carioca ou Feijão preto	Arroz branco e/ou Arroz integral, Feijão carioca ou Feijão preto, Macarrão	Arroz branco e/ou Arroz integral, Feijão carioca ou Feijão preto, molho branco		
	Almôndegas	Carne de panela	Proteína de soja		
	Legumes	Legumes	Legumes		
	2 saladas	2 saladas	2 saladas		
	Fruta, pudim, sagu, canjica, gelatina, mousse, creme doce, ou salada de fruta	Fruta, pudim, sagu, canjica, gelatina, mousse, creme doce, ou salada de fruta	Fruta, pudim, sagu, canjica, gelatina, mousse, creme doce, ou salada de fruta		
LANCHE TARDE	Suco, iogurte, chá, mingau ou achocolatado, pão caseiro, margarina ou doce de leite, torta salgada ou bolo caseiro, pão de queijo, bolinho salgado ou bolacha salgada e doce	Suco, iogurte, chá, mingau ou achocolatado, pão caseiro, margarina ou doce de leite, torta salgada ou bolo caseiro, pão de queijo, bolinho salgado ou bolacha salgada e doce	Suco, iogurte, chá, mingau ou achocolatado, pão caseiro, margarina ou doce de leite, torta salgada ou bolo caseiro, pão de queijo, bolinho salgado ou bolacha salgada e doce		
	Fruta	Fruta	Fruta		
JANTAR	Arroz, feijão e carne	Macarronada	Sopa de feijão		

4ª SEMANA	2ª-feira 24/11/2025	3ª-feira 25/11/2025	4ª-feira 26/11/2025	5ª-feira 27/11/2025	6ª-feira 28/11/2025
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 branco e/ou Arroz integral, Feijão carioca ou Feijão preto / Macarrão	Arroz branco e/ou Arroz integral, Feijão carioca ou Feijão preto	Arroz branco e/ou Arroz integral, Feijão carioca ou Feijão preto / Lentilha	Arroz branco e/ou Arroz integral, Feijão carioca ou Feijão preto / Farofa	Arroz branco e/ou Arroz integral, Feijão carioca ou Feijão preto, Batata palha
	Carne moída	Filé de frango	Creme de legumes	Frango em cubos	Mini hamburguer
	Legumes	Legumes	Legumes	Legumes	Legumes
	2 saladas	2 saladas	2 saladas	2 saladas	2 saladas
	Fruta, pudim, sagu, canjica, gelatina, mousse, creme doce, ou salada de fruta	Fruta, pudim, sagu, canjica, gelatina, mousse, creme doce, ou salada de fruta	Fruta, pudim, sagu, canjica, gelatina, mousse, creme doce, ou salada de fruta	Fruta, pudim, sagu, canjica, gelatina, mousse, creme doce, ou salada de fruta	Fruta, pudim, sagu, canjica, gelatina, mousse, creme doce, ou salada de fruta
LANCHE TARDE	Suco, iogurte, chá, mingau ou achocolatado, pão caseiro, margarina ou doce de leite, torta salgada ou bolo caseiro, pão de queijo, bolinho salgado ou bolacha salgada e doce	Suco, iogurte, chá, mingau ou achocolatado, pão caseiro, margarina ou doce de leite, torta salgada ou bolo caseiro, pão de queijo, bolinho salgado ou bolacha salgada e doce	Suco, iogurte, chá, mingau ou achocolatado, pão caseiro, margarina ou doce de leite, torta salgada ou bolo caseiro, pão de queijo, bolinho salgado ou bolacha salgada e doce	Suco, iogurte, chá, mingau ou achocolatado, pão caseiro, margarina ou doce de leite, torta salgada ou bolo caseiro, pão de queijo, bolinho salgado ou bolacha salgada e doce	Suco, iogurte, chá, mingau ou achocolatado, pão caseiro, margarina ou doce de leite, torta salgada ou bolo caseiro, pão de queijo, bolinho salgado ou bolacha salgada e doce
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
JANTAR	Arroz, feijão e carne	Arroz e frango	Macarrão cremoso	Arroz, feijão e frango	Arroz e carne

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