CARDÁPIO
ESCOLA SEBASTIÃO PARANÁ – OUTUBRO 2025

1ª Semana	2ª-feira 29/09/2025	3ª-feira 30/09/2025	4ª-feira 01/10/2025	5ª-feira 02/10/2025	6ª-feira 03/10/2025
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	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 / Feijão / Macarrão	Arroz branco / Feijão / Lentilha	Arroz branco e/ou Arroz integral, Feijão carioca ou Feijão preto / Polenta	Arroz branco e/ou Arroz integral, Feijão carioca ou Feijão preto
	Filé de frango	Carne moída	Escondidinho de soja	Pernil suino	Linguiça
	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, frango ao molho	Macarrão ao molho	Caldo de feijão	Polenta e carne suina desfiada	Arroz, feijão e linguiça

2ª SEMANA	2ª-feira 06/10/2025	3ª-feira 07/10/2025	4ª-feira 08/10/2025	5ª-feira 09/10/2025	6ª-feira 10/10/2025
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	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, Farofa, Feijão carioca ou Feijão preto	Arroz branco e/ou Arroz integral, Feijão carioca ou Feijão preto	Arroz branco e/ou Arroz integral, Feijão carioca ou Feijão preto / Polenta	Arroz branco e/ou Arroz integral, Batata palha, Feijão carioca ou Feijão preto
	Escondidinho de carne	Filé grelhado	Lasanha vegetariana	Peixe	Strogonoff de frango
	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	Purê de batata e carne	Arroz e frango	Arroz e creme com legumes	Polenta e caldo de feijão	Arroz e frango ao molho

3ª SEMANA	2ª-feira 13/10/2025	2ª-feira 14/10/2025	4ª-feira 15/10/2025	5ª-feira 16/10/2025	6ª-feira 17/10/2025
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	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, Pastel frito, Feijão carioca ou Feijão preto	Arroz branco e/ou Arroz integral, Farofa, Feijão carioca ou Feijão preto	Arroz branco e/ou Arroz integral, Feijão carioca ou Feijão preto	Arroz branco e/ou Arroz integral, Batata frita, Feijão carioca ou Feijão preto	Arroz branco e/ou Arroz integral, Feijão carioca ou Feijão preto / Polenta cremosa
	Carne refogada	Carne de panela	Carne de soja refogada	Strogonoff de frango	Iscas de carne
	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	Farofa e carne ao molho	Sopa de feijão	Arroz, feijão e frango ao molho	Polenta cremosa e carne

4ª SEMANA	2ª-feira 20/10/2025	3ª-feira 21/10/2025	4ª-feira 22/10/2025	5ª-feira 23/10/2025	6ª-feira 24/10/2025
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	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 / Batata	Arroz branco e/ou Arroz integral, Feijão carioca ou Feijão preto / Purê cremoso
	Frango ao molho	Escondidinho	Omelete de legumes	Carne suína	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	Macarrão e frango ao molho	Purê com feijão	Arroz e caldo de feijão	Arroz, feijão e carne	Purê e peixe

5ª SEMANA	2ª-feira 27/10/2025	3ª-feira 28/10/2025	4ª-feira 29/10/2025	5ª-feira 30/10/2025	6ª-feira 31/10/2025
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	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, Macarrão, 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	Arroz branco e/ou Arroz integral, Feijão carioca ou Feijão preto
	Linguiça	Almôndegas	Creme de legumes	Filé de frango	Carne refogada
	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 linguiça	Arroz e carne	Arroz, feijão e creme de legumes	Arroz e frango	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