

# CARDÁPIO

## ESCOLA SEBASTIÃO PARANÁ – FEVEREIRO 2026

1 <sup>a</sup> Semana	2 <sup>a</sup> -feira 02/02/2026	3 <sup>a</sup> -feira 03/02/2026	4 <sup>a</sup> -feira 04/02/2026	5 <sup>a</sup> -feira 05/02/2026	6 <sup>a</sup> -feira 06/02/2026
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	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
<b>ALMOÇO</b>	Arroz branco e/ou Arroz integral, Feijão carioca ou Feijão preto	Arroz branco e/ou Arroz integral, Feijão carioca ou Feijão preto / Farofa	Arroz branco e/ou Arroz integral, Feijão carioca ou Feijão preto / Farofa	Arroz branco e/ou Arroz integral, Feijão carioca ou Feijão preto / Polenta	Arroz branco e/ou Arroz integral, Feijão carioca ou Feijão preto
	Lasanha de carne	Sobrecoxa de frango	Escondidinho de soja	Peixe	Linguiça assada
	Legumes	Legumes	Legumes	Legumes	Legumes
	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
<b>LANCHE TARDE</b>	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
<b>JANTAR</b>	Arroz, carne moida	Arroz e frango desfiado	Caldo de feijão	Peixe ao molho com arroz	Macarronada

2ª SEMANA	2ª-feira 09/02/2025	3ª-feira 10/02/2025	4ª-feira 11/02/2025	5ª-feira 12/02/2025	6ª-feira 13/02/2025
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	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
<b>ALMOÇO</b>	Arroz branco e/ou Arroz integral, Feijão carioca ou Feijão preto	Arroz branco e/ou Arroz integral, Farofa, Feijão carioca ou Feijão preto e batata	Arroz branco e/ou Arroz integral, Feijão carioca ou Feijão preto e/ Lentilha	Arroz branco e/ou Arroz integral, Feijão carioca ou Feijão preto / Farofa	Arroz branco e/ou Arroz integral, Batata palha, Feijão carioca ou Feijão preto
	Rocambole de linguiça	Carne suína	Lasanha de legumes	Almondegas	Carne ao molho
	Legumes	Legumes	Legumes	Legumes	Legumes
	2 saladas				
<b>LANCHE TARDE</b>	Fruta, pudim, sanguim, canjica, gelatina, mousse, creme doce, ou salada de fruta	Fruta, pudim, sanguim, canjica, gelatina, mousse, creme doce, ou salada de fruta	Fruta, pudim, sanguim, canjica, gelatina, mousse, creme doce, ou salada de fruta	Fruta, pudim, sanguim, canjica, gelatina, mousse, creme doce, ou salada de fruta	Fruta, pudim, sanguim, canjica, gelatina, mousse, creme doce, ou salada de fruta
	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
<b>JANTAR</b>	Macarronada	Arroz e carne	Arroz e creme com legumes	Arroz e carne o molho	Aroz carreteiro

3ª SEMANA				5ª-feira 19/02/2025	6ª-feira 20/02/2025
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>				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
<b>ALMOÇO</b>				Arroz branco e/ou Arroz integral, Batata frita, Feijão carioca ou Feijão preto	Arroz branco e/ou Arroz integral, Feijão carioca ou Feijão preto / Molho caseiro
				Frango ao molho	Peixe
				Legumes	Legumes
				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
<b>LANCHE TARDE</b>				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
<b>JANTAR</b>				Fruta	Fruta
				Arroz, feijão e frango ao molho	Arroz e peixe

4ª SEMANA	2ª-feira 23/02/2025	3ª-feira 24/10/2025	4ª-feira 25/10/2025	5ª-feira 26/10/2025	6ª-feira 27/10/2025
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	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
<b>ALMOÇO</b>	Arroz branco e/ou Arroz integral, Feijão carioca ou Feijão preto / Cebola frita	Arroz branco e/ou Arroz integral, Feijão carioca ou Feijão preto	Arroz branco e/ou Arroz integral, Arroz colorido, 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 / bolinho de arroz
	Carne moída	Escondidinho	Omelete de legumes	Peixe	Linguiça refogada acebolada
	Legumes	Legumes	Legumes	Legumes	Legumes
	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
<b>LANCHE TARDE</b>	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
<b>JANTAR</b>	Macarrão e carne ao molho	Purê com feijão	Arroz e caldo de feijão	Sopa de feijão	Arroz, feijão e linguiça

## **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.

**As preparações são pensadas de acordo com a faixa etária de cada criança, respeitando suas necessidades nutricionais, com foco na promoção da saúde e do bem-estar. A oferta dos alimentos é realizada de forma orientada, buscando prevenir problemas de saúde e favorecer um crescimento saudável.**

### **Nutricionista Responsável:**

Anna Emília – CRN 8 12793