

CARDÁPIO

ESCOLA SEBASTIÃO PARANÁ – MARÇO 2026



1ª Semana	2ª-feira 02/03/2026	3ª-feira 03/03/2026	4ª-feira 04/03/2026	5ª-feira 05/03/2026	6ª-feira 06/03/2026
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, Feijão carioca ou Feijão preto / Farofa	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, Feijão carioca ou Feijão preto
	Frango ao molho	Almondegas	Yakisoba vegetariano	Carne ao molho	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	Arroz, carne moida	Arroz e frango desfiado	Caldo de feijão	Peixe ao molho com arroz	Macarronada

2ª SEMANA	2ª-feira 09/03/2025	3ª-feira 10/03/2025	4ª-feira 11/03/2025	5ª-feira 12/03/2025	6ª-feira 13/03/2025
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 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, Polenta, Feijão carioca ou Feijão preto
	Carne moída	Frango ao molho	Soja	Linguça	Peixe ensopado
	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	Macarronada	Arroz e carne	Arroz e creme com legumes	Arroz e carne o molho	Arroz cremoso

3ª SEMANA	2ª-feira 16/03/2025	3ª-feira 17/03/2025	4ª-feira 18/03/2025	5ª-feira 19/03/2025	6ª-feira 20/03/2025
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, Batata frita, Feijão carioca ou Feijão preto	Arroz branco e/ou Arroz integral, Polenta frita, Feijão carioca ou Feijão preto	Arroz branco e/ou Arroz integral, Purê, 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 / Molho branco
	Frango ao molho	Linguiça com ovos	Creme de legumes	Carne suína	Carne com cebola
	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 frango ao molho	Arroz, feijão e frango ao molho	Arroz, feijão e frango ao molho	Arroz, feijão e frango ao molho	Arroz e caldo de feijão

4ª SEMANA	2ª-feira 23/03/2025	3ª-feira 24/03/2025	4ª-feira 25/03/2025	5ª-feira 26/03/2025	6ª-feira 27/03/2025
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 / 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	Arroz branco e/ou Arroz integral, Feijão carioca ou Feijão preto / Farofa
	Carne suína	Peixe	Soja	Strogonoff de carne	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	Macarrão e carne ao molho	Purê com feijão	Arroz e caldo de feijão	Sopa de feijão	Arroz, feijão e linguiça

5ª SEMANA	2ª-feira 30/03/2025	3ª-feira 31/03/2025			
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			
ALMOÇO	Arroz branco e/ou Arroz integral, Feijão carioca ou Feijão preto / Creme	Arroz branco e/ou Arroz integral, Feijão carioca ou Feijão preto			
	Carne moída	Fricass de frango			
	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			
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			
	Fruta	Fruta			
JANTAR	Macarrão e carne ao molho	Purê com feijão			

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