

# CARDÁPIO

## ESCOLA SEBASTIÃO PARANÁ – ABRIL 2026



1ª Semana			4ª-feira 01/04/2026	5ª-feira 02/04/2026	
LANCHE DA MANHÃ			Suco, chá ou achocolatado, pão francês, 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, Arroz colorido, Feijão, Lentilha	Arroz branco, Arroz colorido, Feijão, Farofa	
			Torta de legumes	Carne ao molho	
			Legumes	Legumes	
			2 saladas	2 saladas	
				Pudim	Fruta
LANCHE TARDE			Suco, iogurte, torrada de pão francês, geleia de goiabada, fruta.	Chá, bolo caseiro, fruta	
			Fruta	Fruta	
JANTAR			Sopa de feijão	Arroz, feijão e carne ao molho	

2ª SEMANA	2ª-feira 06/04/2025	3ª-feira 07/04/2025	4ª-feira 08/04/2025	5ª-feira 09/04/2025	6ª-feira 10/04/2025
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	Suco, chá ou achocolatado, pão francês, ovos mexidos, doce e/ou geleia, bolacha doce e salgada	Suco, chá ou achocolatado, pão caseiro, patê, 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 francês, ovos mexidos, doce e/ou geleia, bolacha doce e salgada
<b>ALMOÇO</b>	Arroz branco, Arroz colorido, Feijão, Molho vermelho	Arroz branco, Arroz colorido, Feijão, Polenta	Arroz branco, Arroz colorido, Feijão, Lentilha	Arroz branco, Arroz colorido, Feijão, Macarrão	Arroz branco, Arroz colorido, Feijão, Batata assada
	Carne moída	Frango ao molho	Soja	Almondegas	Omelete com linguiça
	Legumes	Legumes	Legumes	Legumes	Legumes
	2 saladas	2 saladas	2 saladas	2 saladas	2 saladas
	Sagu	Gelatina	Fruta	Fruta	Creme doce
	Mingau, cha, bolacha doce e salgada, fruta.	Suco, pão de queijo, fruta	Pão caseiro, bolacha, iogurte, fruta, chá	Suco, torta salgada de carne, bolacha doce, fruta	Chá de camomila, bolo de fubá, fruta.
<b>LANCHE TARDE</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>JANTAR</b>	Macarronada	Arroz e carne	Arroz e feijão	Arroz e carne o molho	Arroz cremoso

3ª SEMANA	2ª-feira 13/04/2025	3ª-feira 14/04/2025	4ª-feira 15/04/2025	5ª-feira 16/04/2025	6ª-feira 17/04/2025
<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, Arroz colorido, Feijão, Farofa	Arroz branco, Arroz colorido, Feijão, Batata cozida	Arroz branco, Arroz colorido, Feijão, Macarrão	Arroz branco, Arroz colorido, Feijão, Polenta	Arroz branco, Arroz colorido, Feijão, Molho branco
	Figado acebolado	Frango assado	Creme de legumes	Carne suína	Frango desfiado
	Legumes	Legumes	Legumes	Legumes	Legumes
	Saladas	Saladas	Saladas	Saladas	Saladas
	Fruta	Pudim	Sagu	Beijinho caseiro	Fruta
<b>LANCHE TARDE</b>	Iogurte, leite quente, mingau e bolacha doce	Chá, pão, maionese caseira	Torta de legumes, suco	Bolo caseiro de fuba, chá	Torrada, patê de frango, suco
	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>JANTAR</b>	Sopa de feijão	Arroz, feijão e frango ao molho	Macarrão e feijão	Polenta e carne ao molho	Arroz e caldo de feijão

4ª SEMANA			4ª-feira 22/04/2025	5ª-feira 23/04/2025	6ª-feira 24/04/2025
<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
<b>ALMOÇO</b>			Arroz branco, Arroz colorido, Feijão, Molho branco cremoso	Arroz branco, Arroz colorido, Feijão, Polenta	Arroz branco, Arroz colorido, Feijão, Batata palha
			Lasanha vegetariana	Carne de panela	Strogonoff de frango
			Legumes	Legumes	Legumes
			2 saladas	2 saladas	2 saladas
				Fruta	Gelatina
<b>LANCHE TARDE</b>			Suco, iogurte, bolo de cacau, fruta	Pão de queijo, chá, bolacha doce.	Chá, mingau, bolacha doce.
			Fruta	Fruta	Fruta
<b>JANTAR</b>			Arroz e caldo de feijão	Sopa de feijão	Arroz, feijão e frango

5ª SEMANA	2ª-feira 27/04/2025	3ª-feira 28/04/2025	4ª-feira 29/04/2025	5ª-feira 30/04/2025	6ª-feira 31/04/2025
<b>LANCHE DA MANHÃ</b>	Suco, chá ou achocolatado, pão francês, 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 francês, margarina ou ovos mexidos, doce e/ou geleia, bolacha doce e salgada
<b>ALMOÇO</b>	Arroz branco, Arroz colorido, Feijão, Farofa simples	Arroz branco, Arroz colorido, Feijão, batata cozida	Arroz branco, Arroz colorido, Feijão, Macarrão	Arroz branco, Arroz colorido, Feijão, Purê de batata	Arroz branco, Arroz colorido, Feijão, Bolinho de arroz
	Carne ao molho	Frango ao molho	Ovos mexidos com milho	Carne moída refogada	Lasanha de frango
	Legumes	Legumes	Legumes	Legumes	Legumes
	2 saladas	2 saladas	2 saladas	2 saladas	2 saladas
	Fruta	Creme doce	Fruta	Brigadeiro caseiro	Fruta
	Chá, pão, maionese caseira, patê de frango, fruta	Mingau, bolacha doce caseira, cha, torrada	Bolo de fubá, chá, fruta	Suco, iogurte, pão caseiro, queijo, fruta.	Torrada, patê de frango, chá de camomila, fruta.
<b>LANCHE TARDE</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>JANTAR</b>	Macarrão ao molho	Arroz e frango desfiado	Macarrão ao molho	Arroz e carne	Arroz e frango

### **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