

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 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	
			Arroz branco e/ou Arroz integral, Feijão carioca ou Feijão preto / Lentilha	Arroz branco e/ou Arroz integral, Feijão carioca ou Feijão preto / Farofa	
ALMOÇO			Torta de legumes	Carne ao molho	
			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	
			Fruta	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			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	
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 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	Almondegas	Omelete com 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	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 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	
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 soute, Feijão carioca ou Feijão preto	Arroz branco e/ou Arroz integral, Molho branco cremoso, Feijão carioca ou Feijão preto	Arroz branco e/ou Arroz integral, Macarrão, Feijão carioca ou Feijão preto	Arroz branco e/ou Arroz integral, Creme de legumes, Feijão carioca ou Feijão preto	Arroz branco e/ou Arroz integral, Feijão carioca ou Feijão preto / Bolinho de arroz	
	Figado acebolado	Filé de frango	Creme de legumes	Carne suína	Carne ao molho	
	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	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, feijão e frango ao molho	Arroz, feijão e frango ao molho	Arroz, feijão e carne ao molho	Arroz e caldo de feijão	

4ª SEMANA	2ª-feira 20/04/2025	3ª-feira 21/04/2025	4ª-feira 22/04/2025	5ª-feira 23/04/2025	6ª-feira 24/04/2025
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 colorido, Feijão carioca ou Feijão preto / Lentilha	Arroz branco e/ou Arroz integral, Feijão carioca ou Feijão preto, Purê	Arroz branco e/ou Arroz integral, Feijão carioca ou Feijão preto / Batata palha
	Linguíça com ovos	Carne em tiras	Lasanha vegetariana	Carne de panela	Stroganoff 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	Macarrão e carne ao molho	Purê com feijão	Arroz e caldo de feijão	Sopa de feijão	Arroz, feijão e linguíça

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	
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	Arroz branco e/ou Arroz integral, 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	
	Carne ao molho	Frango a milanesa	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, 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	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 ao molho	Purê com feijão	Purê com feijão	Purê com feijão	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