Prefeitura Municipal de Umuarama

Divisão de Alimentação Escolar

CARDÁPIO SEMANAL INTEGRAL AGOSTO - 2026

Refeições	SEGUNDA-FEIRA 03/08/2026	TERÇA-FEIRA 04/08/2026	QUARTA-FEIRA 05/08/2026	QUINTA-FEIRA 06/08/2026	SEXTA – FEIRA 07/08/2026
CAFÉ DA MANHÃ	- Leite com cacau 50% - Bolacha	- Leite com cacau 50% - Pão com margarina ou manteiga	- Leite com cacau 50% - Pão com margarina ou manteiga	- Leite com cacau 50% - Torrada com orégano	- Leite com cacau 50% - Pão com margarina ou manteiga
COLAÇÃO	- Fruta ou bolacha	- Fruta	- Fruta	- Fruta	- Fruta
ALMOÇO	-Arroz -Feijão - Omelete de forno -Salada colorida/legumes	- Arroz - Feijoada com carne suína e legumes - Salada colorida/legumes	- Arroz - Feijão com ervilha ou lentilha - Carne bovina (peça inteira) cozida na pressão e depois assada com ****legumes** e fatiada (churrasco) - Salada colorida/legumes	-Arroz - Feijão - Coxa e sobrecoxa Assada com ***batatas** - Salada colorida/legumes	-Arroz -Feijão com ervilha ou lentilha -Carne moída -Salada colorida/legumes
LANCHE DA TARDE	- Bebida láctea - Pão com doce de frutas ou doce de leite	- Chá quente ou gelado - Fatias de pão com muçarela e rodelas de tomate ao forno (pizza)	- Mingau de aveia	- Chá quente ou gelado - Torta de carne moída ou de frango c/ legumes	- Vitamina c/ polpa de fruta ou com banana ou outra fruta -Pão com margarina ou manteiga

*** A batata pode ser substituída por batata doce ou mandioca, inhame ou legumes, caso haja disponibilidade destes outros alimentos na escola. ** Podem ser utilizados os legumes que estiverem disponíveis nas escolas.** Cardápio elaborado conforme Resolução do FNDE nº 4, de 26 de fevereiro de 2026 e está sujeito a alterações conforme a disponibilidade, intercorrências na entrega e melhor aproveitamento dos alimentos, dependendo do prazo de validade e/ou disponibilidade no estoque.

Nutricionistas responsáveis: Huana da Silva de Godoi CRN8/12212, Adriela Albino Rydlewski Ito CRN 8/4846, Geovana Smiderle Hornburg, CRN 8/14299

Prefeitura Municipal de Umuarama

Divisão de Alimentação Escolar

CARDÁPIO SEMANAL INTEGRAL AGOSTO - 2026					
Refeições	**SEGUNDA-FEIRA 10/08/2026**	**TERÇA-FEIRA 11/08/2026**	**QUARTA-FEIRA 12/08/2026**	**QUINTA-FEIRA 13/08/2026**	**SEXTA – FEIRA 14/08/2026**
CAFÉ DA MANHÃ	- Leite com cacau 50% - Bolacha	- Leite com cacau 50% - Pão com margarina ou manteiga	- Leite com cacau 50% - Pão com margarina ou manteiga	- Leite com cacau 50% - Torrada com orégano	- Leite com cacau 50% - Pão com margarina ou manteiga
COLAÇÃO	- Fruta ou bolacha	- Fruta	- Fruta	- Fruta	- Fruta
ALMOÇO	- Arroz - Feijão - Macarrão - Carne moída - Salada colorida/legumes	-Arroz - Feijão com ervilha ou lentilha - Filé de tilápia assada com ****legumes** - Salada colorida/legumes	- Arroz - Feijão - Polenta ou canjiquinha - Carne cozida com ***mandioca** - Salada colorida/legumes	- Arroz - Feijão com ervilha ou lentilha - Carne suína assada com molho de laranja, cebola, cheiro verde e legumes - Salada colorida/legumes	- Arroz -Feijão -Carne bovina com mandioca - Salada colorida/legumes
LANCHE DA TARDE	- Bebida láctea - Pão com doce de frutas ou doce de leite	- Chá quente ou gelado - Fatias de pão com muçarela e rodelas de tomate ao forno (pizza)	-Suco de Polpa de Frutas - Torrada com orégano ou pão com margarina ou manteiga	- Chá quente ou gelado - Torta de carne moída ou de frango c/ legumes	- Vitamina c/ polpa de fruta ou com banana ou outra fruta -Pão com margarina ou manteiga

*** A mandioca pode ser substituída por batata, batata doce ou mandioca, inhame ou legumes, caso haja disponibilidade destes outros alimentos na escola. ** Podem ser utilizados os legumes que estiverem disponíveis nas escolas.** Cardápio elaborado conforme Resolução do FNDE nº 4, de 26 de fevereiro de 2026 e está sujeito a alterações conforme a disponibilidade, intercorrências na entrega e melhor aproveitamento dos alimentos, dependendo do prazo de validade e/ou disponibilidade no estoque.

Nutricionistas responsáveis: Huana da Silva de Godoi CRN8/12212, Adriela Albino Rydlewski Ito CRN 8/4846, Geovana Smiderle Hornburg, CRN 8/14299

Prefeitura Municipal de Umuarama

Divisão de Alimentação Escolar

CARDÁPIO SEMANAL INTEGRAL AGOSTO - 2026

Refeições	SEGUNDA-FEIRA 17/08/2026	TERÇA-FEIRA 18/08/2026	QUARTA-FEIRA 19/08/2026	QUINTA-FEIRA 20/08/2026	SEXTA – FEIRA 21/08/2026
CAFÉ DA MANHÃ	- Leite com cacau 50% - Bolacha	- Leite com cacau 50% - Pão com margarina ou manteiga	- Leite com cacau 50% - Pão com margarina ou manteiga	- Leite com cacau 50% - Torrada com orégano	- Leite com cacau 50% - Pão com margarina ou manteiga
COLAÇÃO	- Fruta ou bolacha	- Fruta	- Fruta	- Fruta	- Fruta
ALMOÇO	- Arroz - Feijão com ervilha ou lentilha - *Omelete, com cebola, açafrão, colorau e **legumes ralados - Salada colorida/legumes	- Arroz - Feijão - Carne suína cozida na pressão e depois assada no forno com **legumes/*batata doce - Salada colorida/legumes	-Arroz - Polenta ou canjiquinha -Coxa/Sobrecoxa de frango ao molho com grão de bico e **legumes - Salada colorida/legumes	- Arroz - Feijão - Quibe assado -Salada colorida/legumes	- Arroz - Feijão com ervilha ou lentilha - Filé de tilápia ao molho com **legumes -Salada colorida/legumes
LANCHE DA TARDE	- Bebida láctea - Pão com doce de frutas ou doce de leite	- Chá quente ou gelado - Fatias de pão com muçarela e rodelas de tomate ao forno (pizza)	-Leite batido c/ polpa de frutas - Torrada com orégano ou pão com margarina ou manteiga	- Chá quente ou gelado - Torta de carne moída ou de frango c/ legumes	- Vitamina c/ polpa de frutas ou com banana ou outra fruta -Pão com margarina ou manteiga

*** A batata doce pode ser substituída por batata ou mandioca, inhame ou legumes, caso haja disponibilidade destes outros alimentos na escola. ** Podem ser utilizados os legumes que estiverem disponíveis nas escolas.** Cardápio elaborado conforme Resolução do FNDE nº 4, de 26 de fevereiro de 2026 e está sujeito a alterações conforme a disponibilidade, intercorrências na entrega e melhor aproveitamento dos alimentos, dependendo do prazo de validade e/ou disponibilidade no estoque.

Nutricionistas responsáveis: Huana da Silva de Godoi CRN8/12212, Adriela Albino Rydlewski Ito CRN 8/4846, Geovana Smiderle Hornburg, CRN 8/14299

Prefeitura Municipal de Umuarama

Divisão de Alimentação Escolar

CARDÁPIO SEMANAL INTEGRAL AGOSTO - 2026					
Refeições	**SEGUNDA-FEIRA 24/08/2026**	**TERÇA-FEIRA 25/08/2026**	**QUARTA-FEIRA 26/08/2026**	**QUINTA-FEIRA 27/08/2026**	**SEXTA – FEIRA 28/08/2026**
CAFÉ DA MANHÃ	- Leite com cacau 50% - Bolacha	- Leite com cacau 50% - Pão com margarina ou manteiga	- Leite com cacau 50% - Pão com margarina ou manteiga	- Leite com cacau 50% - Torrada com orégano	- Leite com cacau 50% - Pão com margarina ou manteiga
COLAÇÃO	- Fruta ou bolacha	- Fruta	- Fruta	- Fruta	- Fruta
ALMOÇO	- Arroz - Feijão - Macarrão - Carne moída com ****legumes** - Salada colorida/legumes	-Arroz - Polenta ou canjiquinha - Carne Suína c/ cebola, colorau, açafrão - Salada colorida/legumes	- Arroz - Feijão - Estrogonofe de carne bovina com grão de bico - Salada colorida/legumes	- Arroz - Feijão com ervilha ou lentilha - Coxa/Sobrecoxa assada c/ ***batata** - Salada colorida/legumes	- Arroz - Feijão com ervilha ou lentilha - Carne Bovina cozida com grão de bico e ****legumes** - Salada colorida/legumes
LANCHE DA TARDE	- Bebida láctea - Pão com doce de frutas ou doce de leite	- Chá quente ou gelado - Fatias de pão com muçarela e rodelas de tomate ao forno	-Suco de polpa de frutas - Torrada com orégano ou pão com margarina ou manteiga	- Chá quente ou gelado - ******Bolo de chocolate ou formigueiro ou branco com aveia**	- Vitamina c/ polpa de frutas ou com banana ou outra fruta -Pão com margarina ou manteiga

*** A batata pode ser substituída por batata doce ou mandioca, inhame ou legumes, caso haja disponibilidade destes outros alimentos na escola. ** Podem ser utilizados os legumes que estiverem disponíveis nas escolas. ***Caso haja farinha de trigo e granulado disponíveis em estoque, o bolo de fubá poderá ser substituído por bolo formigueiro. Caso haja alto estoque de cacau, poderá ser substituído por bolo de chocolate.** Cardápio elaborado conforme Resolução do FNDE nº 4, de 26 de fevereiro de 2026 e está sujeito a alterações conforme a disponibilidade, intercorrências na entrega e melhor aproveitamento dos alimentos, dependendo do prazo de validade e/ou disponibilidade no estoque.

Nutricionistas responsáveis: Huana da Silva de Godoi CRN8/12212, Adriela Albino Rydlewski Ito CRN 8/4846, Geovana Smiderle Hornburg, CRN 8/14299

Prefeitura Municipal de Umuarama

Divisão de Alimentação Escolar

CARDÁPIO SEMANAL INTEGRAL AGOSTO - 2026					
Refeições	**SEGUNDA-FEIRA 31/08/2026**	**TERÇA-FEIRA 01/09/2026**	**QUARTA-FEIRA 02/09/2026**	**QUINTA-FEIRA 03/09/2026**	**SEXTA – FEIRA 04/09/2026**
CAFÉ DA MANHÃ	- Leite com cacau 50% - Bolacha	- Leite com cacau 50% - Pão com margarina ou manteiga	- Leite com cacau 50% - Pão com margarina ou manteiga	- Leite com cacau 50% - Torrada com orégano	- Leite com cacau 50% - Pão com margarina ou manteiga
COLAÇÃO	- Fruta ou bolacha	- Fruta	- Fruta	- Fruta	- Fruta
ALMOÇO	- Arroz - Feijão - ***Omelete de forno** com ****legumes** - Salada colorida/legumes	- Arroz - Feijão - Carne moída Salada colorida/legumes	- Arroz - Feijão com ervilha ou lentilha - Coxa/sobrecoxa refogado c/ colorau, tomate, orégano, grão de bico e cheiro verde -Salada colorida/legumes	- Arroz - Feijão com ervilha ou lentilha - Carne suína refogada com açafrão, colorau e cheiro verde - Salada colorida/legumes	- Arroz - Feijão - Filé de tilápia assada ou cozida em camadas c/ ***batatas**, cebola e tomate -Salada colorida/legumes
LANCHE DA TARDE	- Bebida láctea - Pão com doce de frutas ou doce de leite	- Chá quente ou gelado - Fatias de pão com muçarela e rodelas de tomate ao forno (pizza)	-Suco de polpa de frutas - Torrada com orégano ou pão com margarina ou manteiga	- Chá quente ou gelado - ****Bolo de chocolate ou formigueiro ou branco com aveia**	- Vitamina c/ polpa de fruta ou com banana ou outra fruta -Pão com margarina ou manteiga

*** A receita utilizando ovos pode ser alterada para refogado de ovos com legumes ou omelete de acordo com a melhor aceitabilidade dos alunos. *** A batata pode ser substituída por batata doce ou mandioca, inhame ou legumes, caso haja disponibilidade destes outros alimentos na escola. ** Podem ser utilizados os legumes que estiverem disponíveis nas escolas. ****Caso haja farinha de trigo e granulado disponíveis em estoque, o bolo de fubá poderá ser substituído por bolo formigueiro. Caso haja alto estoque de cacau, poderá ser substituído por bolo de chocolate.** Cardápio elaborado conforme Resolução do FNDE nº 4, de 26 de fevereiro de 2026 e está sujeito a alterações conforme a disponibilidade, intercorrências na entrega e melhor aproveitamento dos alimentos, dependendo do prazo de validade e/ou disponibilidade no estoque.

Nutricionistas responsáveis: Huana da Silva de Godoi CRN8/12212, Adriela Albino Rydlewski Ito CRN 8/4846, Geovana Smiderle Hornburg, CRN 8/14299

OMELETE DE FORNO COM LEGUMES

Ingredientes

- Farinha de trigo - 250 gramas ou 1 caneca cheia
- Ovos - 24 unidades
- Legumes diversos - 600 gramas ou 3 canecas
- Margarina ou manteiga ou óleo - 50 gramas ou 3 colheres de sopa
- Fermento em pó - 16 gramas ou 2 colheres de sopa
- Cebola, alho, salsinha, cebolinha a gosto
- Sal - pouca quantidade

Modo de preparo

Misturar os legumes, cebola, alho, salsinha, cebolinha e reserve. Bata os ovos na batedeira, acrescente a farinha, o sal e por último o fermento. Despeje em forma untada e enfarinhada e por cima coloque a mistura com os temperos e legumes. Asse em forno brando de aproximadamente 160°C por 25 minutos.

Tempo de preparo: 35 minutos.

Rendimento: 48 porções.

Nutricionistas responsáveis: Huana da Silva de Godoi CRN8/12212, Adriela Albino Rydlewski Ito CRN 8/4846, Geovana Smiderle Hornburg, CRN 8/14299