



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CARDAPIO MARÇO 2025 CMEI 6 MESES ATÉ 11 MESES 29 DIAS

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
			06/03 CAFÉ DA MANHÃ Leite c/ café s/ açúcar LANCHE MANHÃ Leite c/ cacau s/ açúcar ALMOÇO Papa de arroz/feijão Filé de frango c/ molho Polenta c/ legumes LANCHE TARDE 1 Papa de frutas LANCHE TARDE 2 Leite c/ cacau s/ açúcar Pão c/ manteiga	07/03 CAFÉ DA MANHÃ Leite c/ cacau s/ açúcar LANCHE MANHÃ Mingau de bolacha ALMOÇO Papa de arroz/ feijão Carne suína c/ canjiquinha e legumes LANCHE TARDE 1 Papa de frutas LANCHE TARDE 2 Arroz c/ filé de frango c/ legumes
SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
10/03 CAFÉ DA MANHÃ Leite c/ cacau s/ açúcar LANCHE MANHÃ Mingau de bolacha ALMOÇO	11/03 CAFÉ DA MANHÃ Leite c/ café s/ açúcar LANCHE MANHÃ Leite c/ cacau s/ açúcar ALMOÇO	12/03 CAFÉ DA MANHÃ Leite c/ cacau s/ açúcar LANCHE MANHÃ Mingau de bolacha ALMOÇO	13/03 CAFÉ DA MANHÃ Leite c/ café s/ açúcar LANCHE MANHÃ Leite c/ cacau s/ açúcar ALMOÇO	14/03 CAFÉ DA MANHÃ Leite c/ cacau s/ açúcar LANCHE MANHÃ Mingau de bolacha ALMOÇO



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Papa de arroz/ feijão Filé de frango c/ legumes LANCHE TARDE 1 Papa de frutas LANCHE TARDE 2 Sopa de feijão c/ carne suína e legumes	Papa de arroz/feijão Carne suína c/ legumes LANCHE TARDE 1 Papa de frutas LANCHE TARDE 2 Pão c/ manteiga Leite c/ cacau s/ açúcar	Papa de arroz / feijão Ovo mexido c/ legumes LANCHE TARDE 1 Papa de frutas LANCHE TARDE 2 Macarrão c/ filé de frango moido e molho	Papa de arroz/feijão Filé de frango c/ molho Macarrão c/ legumes LANCHE TARDE 1 Papa de frutas LANCHE TARDE 2 Vitamina de frutas Pão c/ requeijão caseiro	Papa de arroz/ feijão Carne suína refogada Legumes refogado LANCHE TARDE 1 Papa de frutas LANCHE TARDE 2 Arroz c/ filé de frango e legumes
SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
17/03 CAFÉ DA MANHÃ Leite c/ cacau s/ açúcar LANCHE MANHÃ Mingau de bolacha ALMOÇO Papa de arroz/ feijão Filé de frango refogado Legumes refogado LANCHE TARDE 1 Papa de frutas LANCHE TARDE 2 Arroz c/ ovo e legumes	18/03 CAFÉ DA MANHÃ Leite c/ café s/ açúcar LANCHE MANHÃ Leite c/ cacau s/ açúcar ALMOÇO Papa de arroz c/ legumes /feijão Ovo cozido Macarrão c/ molho LANCHE TARDE 1 Papa de frutas LANCHE TARDE 2 Bolo Suco	19/03 CAFÉ DA MANHÃ Leite c/ cacau s/ açúcar LANCHE MANHÃ Mingau de bolacha ALMOÇO Papa de arroz/ feijão Carne suína c/ canjiquinha e legumes LANCHE TARDE 1 Papa de frutas LANCHE TARDE 2 Sopa de filé de frango moido	20/03 CAFÉ DA MANHÃ Leite c/ café s/ açúcar LANCHE MANHÃ Leite c/ cacau s/ açúcar ALMOÇO Papa de arroz/feijão Filé de frango c/ molho Polenta c/ legumes LANCHE TARDE 1 Papa de frutas LANCHE TARDE 2 Leite c/ cacau s/ açúcar Pão c/ manteiga	21/03 FERIADO



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

24/03 CAFÉ DA MANHÃ Leite c/ cacau s/ açúcar LANCHE MANHÃ Mingau de bolacha ALMOÇO Papa de arroz/ feijão Carne suína c/ legumes LANCHE TARDE 1 Papa de frutas LANCHE TARDE 2 Arroz c/ filé de frango e legumes	25/03 CAFÉ DA MANHÃ Leite c/ café s/ açúcar LANCHE MANHÃ Leite c/ cacau s/ açúcar ALMOÇO Papa de arroz/feijão Filé de frango refogado Macarrão c/ molho e legumes LANCHE TARDE 1 Papa de frutas LANCHE TARDE 2 Mingau de aveia	26/03 CAFÉ DA MANHÃ Leite c/ cacau s/ açúcar LANCHE MANHÃ Mingau de bolacha ALMOÇO Papa de arroz/ feijão Omelete c/ legumes LANCHE TARDE 1 Papa de frutas LANCHE TARDE 2 Macarrão c/ filé de frango e molho	27/03 CAFÉ DA MANHÃ Leite c/ café s/ açúcar LANCHE MANHÃ Leite c/ cacau s/ açúcar ALMOÇO Papa de arroz/feijão Carne suína c/ canjiquinha e legumes LANCHE TARDE 1 Papa de frutas LANCHE TARDE 2 Vitamina de frutas Pão c/ requeijão caseiro	28/03 CAFÉ DA MANHÃ Leite c/ cacau s/ açúcar LANCHE MANHÃ Mingau de bolacha ALMOÇO Papa de arroz/ feijão Filé de frango c/ molho Polenta c/ legumes LANCHE TARDE 1 Papa de frutas LANCHE TARDE 2 Canjiquinha c/ carne suína e legumes
SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
31/03 CAFÉ DA MANHÃ Leite c/ cacau s/ açúcar LANCHE MANHÃ Mingau de bolacha ALMOÇO Papa de arroz/ feijão Ovo cozido				



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Macarrão c/ legumes LANCHE TARDE 1 Papa de frutas LANCHE TARDE 2 Canja de filé de frango c/ legumes				
--	--	--	--	--

OPÇÕES DE:

LEGUMES: Abobora, abobrinha, batata inglesa, batata-salsa, batata doce, berinjela, beterraba, cará, cenoura, chuchu, ervilha, inhame, mandioca, mandioquinha, pepino, pimenta cambucci, pimentão, quiabo, tomate, tomate cereja e vagem.

VERDURAS: Alface, acelga, agrião, couve, escarola, espinafre, repolho, brócolis e couve-flor.

Ao ter conhecimento de ALUNOS com qualquer tipo de alergia ou intolerância a determinado (s) alimento (s), comunicar imediatamente o setor de alimentação escolar com o envio de laudo médico;

ORIENTAÇÕES PARA ALUNOS DE 6 MESES ATÉ 11 MESES E 29 DIAS

- Os alimentos devem ser amassados com garfo, tornando-se como um purê, nunca liquidificador ou peneirar. A consistência deve ir se modificando conforme a aceitação da criança;
- Capriche nos temperos naturais, utilizando o mínimo possível de sal e óleo.
- A consistência da refeição deve ser modificada de acordo com a aceitação da criança;



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

- A introdução alimentar deve ser iniciada aos 6 meses de idade, desde que a criança apresente os sinais de prontidão (sustenta a cabeça, o tronco e consegue sentar sem apoio. Segura objetos com as mãos, já reduziu ou eliminou o reflexo de protrusão, tem interesse pelos alimentos);
 - Para as crianças de 6 a 7 meses iniciar com papinha apenas com legumes e carnes (sem arroz, macarrão e feijão);
 - O pão poderá ser substituído por bolo sem açúcar, tapioca, biscoito de polvilho assado, pão de queijo;
 - As frutas do desjejum também podem ser servidas como Colação (entre o Desjejum e o Almoço) , as frutas que sobrarem também podem ser servidas como sobremesa na Refeição Principal (Almoço/Jantar, também pode ser feito salada de frutas e servir como sobremesa nas Principais refeições (Almoço/Jantar);
 - A alimentação deve ser variada, por isso é interessante oferecer diferentes opções a cada dia. Se um dia a hortaliça foi representada pela cenoura, tente outra no dia seguinte. O mesmo vale para as papas de frutas do mesmo dia: se pela manhã foi abacate, opte por outra à tarde ou
ou à noite;
 - No início, a consistência da comida deve ser pastosa e ir se solidificando gradativamente. Não é necessário o uso de peneira, basta amassar os alimentos com um garfo. Logo após o primeiro mês de introdução, podem deixar pequenos pedaços sólidos na papa para estimular a mastigação. Perto do primeiro ano de vida, a criança já pode comer a refeição básica da família;
 - No início, a consistência da comida deve ser pastosa e ir se solidificando gradativamente. Não é necessário o uso de peneira, basta amassar os alimentos com um garfo. Logo após o primeiro mês de introdução, os pais podem deixar pequenos pedaços sólidos na papa para estimular a mastigação. Perto do primeiro ano de vida, a criança já pode comer a refeição básica;
 - Não se recomenda bater os alimentos no liquidificador para não deixar a comida muito fina nem misturar os grupos, para permitir que a criança experimente novas texturas e sabores e aprenda a mastigar. É fundamental que ela tenha uma discriminação do sabor dos alimentos e



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

movimentos de mastigação. Ou seja, cada grupo deve ser amassado, mas colocados em porções separadas no prato, sem formar uma única papa;

- Além disso, lembre-se de oferecer água filtrada e fervida nos intervalos das refeições. Também é importante oferecer frutas todos os dias;

ROSANGELA MARIA SHIMIZU

Nutricionista R.T. Merenda Escolar

CRN 8 – 870



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CARDAPIO MARÇO 2025 CMEI 12 MESES ATÉ 3 ANOS

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
			06/03 CAFÉ DA MANHÃ Pão c/ requeijão caseiro Leite c/ café s/ açúcar ALMOÇO Arroz/ feijão Filé de frango c/ molho Polenta Salada LANCHE TARDE 1 Leite c/ cacau s/ açúcar LANCHE TARDE 2 Leite c/ cacau s/ açúcar Pão c/ manteiga	07/03 CAFÉ DA MANHÃ Pão c/ manteiga Leite c/ cacau s/ açúcar ALMOÇO Arroz/ feijão Carne suína c/ canjiquinha Salada Fruta LANCHE TARDE 1 Leite c/ café s/ açúcar LANCHE TARDE 2 Arroz c/ filé de frango c/ legumes
10/03 CAFÉ DA MANHÃ Pão c/ manteiga Leite c/ cacau s/ açúcar ALMOÇO Arroz/ feijão Filé de frango refogado	11/03 CAFÉ DA MANHÃ Pão c/ requeijão caseiro Leite c/ café s/ açúcar ALMOÇO Arroz/ feijão Carne suína c/ legumes	12/03 CAFÉ DA MANHÃ Pão c/ manteiga Leite c/ cacau s/ açúcar ALMOÇO Arroz/ feijão Ovo mexido c/ legumes	13/03 CAFÉ DA MANHÃ Pão c/ requeijão caseiro Leite c/ café s/ açúcar ALMOÇO Arroz/ feijão Filé de frango c/ molho	14/03 CAFÉ DA MANHÃ Pão c/ manteiga Leite c/ cacau s/ açúcar ALMOÇO Arroz/ feijão Carne suína refogada



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Farofa Salada Fruta LANCHE TARDE 1 Leite c/ café s/ açúcar LANCHE TARDE 2 Sopa de feijão c/ carne suína e legumes	LANCHE TARDE 1 Leite c/ cacau s/ açúcar LANCHE TARDE 2 Pão c/ manteiga Leite c/ cacau s/ açúcar	Fruta LANCHE TARDE 1 Leite c/ café s/ açúcar LANCHE TARDE 2 Macarrão c/ filé de frango moido e molho	Macarrão c/ alho e óleo Salada LANCHE TARDE 1 Leite c/ cacau s/ açúcar LANCHE TARDE 2 Vitamina de frutas Pão c/ requeijão caseiro	Legumes refogado Fruta LANCHE TARDE 1 Leite c/ café s/ açúcar LANCHE TARDE 2 Arroz c/ filé de frango e legumes
SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
17/03 CAFÉ DA MANHÃ Pão c/ manteiga Leite c/ cacau s/ açúcar ALMOÇO Arroz/ feijão Filé de frango refogado Legumes refogado Fruta LANCHE TARDE 1 Leite c/ café s/ açúcar LANCHE TARDE 2 Arroz c/ ovo e legumes	18/03 CAFÉ DA MANHÃ Pão c/ requeijão caseiro Leite c/ café s/ açúcar ALMOÇO Arroz/ feijão Ovo cozido Macarrão c/ molho Salada LANCHE TARDE 1 Leite c/ cacau s/ açúcar LANCHE TARDE 2 Bolo Suco	19/03 CAFÉ DA MANHÃ Pão c/ manteiga Leite c/ cacau s/ açúcar ALMOÇO Arroz/ feijão Carne suína c/ canjiquinha Salada Fruta LANCHE TARDE 1 Leite c/ café s/ açúcar LANCHE TARDE 2 Sopa de filé de frango moido	20/03 CAFÉ DA MANHÃ Pão c/ requeijão caseiro Leite c/ café s/ açúcar ALMOÇO Arroz/ feijão Filé de frango c/ molho Polenta Salada LANCHE TARDE 1 Leite c/ cacau s/ açúcar LANCHE TARDE 2 Leite c/ cacau s/ açúcar Pão c/ manteiga	21/03 FERIADO
24/03	25/03	26/03	27/03	28/03



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CAFÉ DA MANHÃ Pão c/ manteiga Leite c/ cacau s/ açúcar ALMOÇO Arroz/ feijão Carne suína c/ legumes Fruta LANCHE TARDE 1 Leite c/ café s/ açúcar LANCHE TARDE 2 Arroz c/ filé de frango e legumes	CAFÉ DA MANHÃ Pão c/ requeijão caseiro Leite c/ café s/ açúcar ALMOÇO Arroz/ feijão Filé de frango refogado Macarrão c/ molho Salada LANCHE TARDE 1 Leite c/ cacau s/ açúcar LANCHE TARDE 2 Mingau de aveia	CAFÉ DA MANHÃ Pão c/ manteiga Leite c/ cacau s/ açúcar ALMOÇO Arroz/ feijão Omelete Salada Fruta LANCHE TARDE 1 Leite c/ café s/ açúcar LANCHE TARDE 2 Macarrão c/ filé de frango e molho	CAFÉ DA MANHÃ Pão c/ requeijão caseiro Leite c/ café s/ açúcar ALMOÇO Arroz/ feijão Carne suína c/ canjiquinha Salada LANCHE TARDE 1 Leite c/ cacau s/ açúcar LANCHE TARDE 2 Vitamina de frutas Pão c/ requeijão caseiro	CAFÉ DA MANHÃ Pão c/ manteiga Leite c/ cacau s/ açúcar ALMOÇO Arroz/ feijão Filé de frango c/ molho Polenta Salada Fruta LANCHE TARDE 1 Leite c/ café s/ açúcar LANCHE TARDE 2 Canjiquinha c/ carne suína e legumes
SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
31/03 CAFÉ DA MANHÃ Pão c/ manteiga Leite c/ cacau s/ açúcar ALMOÇO Arroz/ feijão Ovo cozido Macarrão c/ legumes Fruta				



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

LANCHE TARDE 1 Leite c/ café s/ açúcar LANCHE TARDE 2 Canja de filé de frango c/ legumes				
--	--	--	--	--

OPÇÕES DE:

LEGUMES: Abobora, abobrinha, batata inglesa, batata-salsa, batata doce, berinjela, beterraba, cará, cenoura, chuchu, ervilha, inhame, mandioca, mandioquinha, pepino, pimenta cambucci, pimentão, quiabo, tomate, tomate cereja e vagem.

VERDURAS: Alface, acelga, agrião, couve, escarola, espinafre, repolho, brócolis e couve-flor.

Ao ter conhecimento de ALUNOS com qualquer tipo de alergia ou intolerância a determinado (s) alimento (s), comunicar imediatamente o setor de alimentação escolar com o envio de laudo médico;

ORIENTAÇÕES PARA ALUNOS DE 1 ANO ATÉ 3 ANOS



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Consistência das preparações:

- Feijão e lentilha, podem ser facilmente amassados com um garfo, com caldo;
- Arroz, batata, batata-doce, inhame, mandioca, legumes e verduras: podem ser oferecidos amassados com um garfo ou em pedaços pequenos, bem cozidos, macios e úmidos;
- Macarrão: cozido, macio e úmido; polenta: bem cozida, lisa e úmida;
- Carnes: devem ser bem cozidas, oferecidas em pedaços pequenos, picadas ou desfiada e úmida;
- Frutas: podem ser oferecidas raspadas com uma colher, amassadas com um garfo ou pedaços pequenos;
- Sopas: com grão e carnes bem cozidas, carnes em pedaços pequenos ou desfiados, legumes picados pequenos, nunca processar, liquidificar ou peneirar a preparação;
- Bolos e tortas: macio e úmido, servir em pedaços pequenos,
- Vegetais crus: pedaços pequenos, picados ou ralados;
- Preparações como: bolos, bolachas, sucos, chás, leites, etc, não é permitido a adição de açúcar, adoçante, mel;
- As frutas, legumes e folhosos serão enviados de acordo com a sazonalidade;
- Usar temperos naturais tais como: salsinha, cebolinha, alho, orégano, cebola;
- O cardápio está sujeito a alterações;
- O uso de óleo, açúcar e sal deve ser utilizado com moderação;
- Não utilizar temperos industrializados como, caldo knorr, sazón, etc;
- Evitar frituras na alimentação escolar, nas preparações utilizar o método do cozimento e assado.
- Os alimentos que apresentarem alguma anormalidade, tais como: amassados, mal cheiro, cor diferente do normal, pacotes furados entre outros que alteram sua qualidade, entrar em contato imediatamente com a nutricionista;
- As frutas e verduras devem estar sempre com aspecto de frescas, quando as mesmas apresentarem sinais de aparecimento, murchidão, entre outras entrar em contato com a nutricionista;



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

ROSANGELA MARIA SHIMIZU

Nutricionista R.T. Merenda Escolar

CRN 8 – 870



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CARDAPIO MARÇO 2025 CMEI INTEGRAL (4 ANOS E 5 ANOS)

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
			06/03 CAFÉ DA MANHÃ Pão c/ requeijão caseiro Leite c/ café ALMOÇO /LANCHE MANHÃ Arroz/ feijão Filé de frango c/ molho Polenta Salada LANCHE TARDE Leite c/ achocolatado Pão c/ manteiga	07/03 CAFÉ DA MANHÃ Pão c/ manteiga Leite c/ achocolatado ALMOÇO /LANCHE MANHÃ Arroz/ feijão Carne suína c/ canjiquinha Salada Fruta LANCHE TARDE Arroz c/ filé de frango c/ legumes
10/03 CAFÉ DA MANHÃ Pão c/ manteiga Leite c/ achocolatado ALMOÇO /LANCHE MANHÃ Arroz/ feijão Filé de frango refogado	11/03 CAFÉ DA MANHÃ Pão c/ requeijão caseiro Leite c/ café ALMOÇO /LANCHE MANHÃ Arroz/ feijão Carne suína c/ legumes	12/03 CAFÉ DA MANHÃ Pão c/ manteiga Leite c/ achocolatado ALMOÇO /LANCHE MANHÃ Arroz/ feijão Ovo mexido c/ legumes	13/03 CAFÉ DA MANHÃ Pão c/ requeijão caseiro Leite c/ café ALMOÇO /LANCHE MANHÃ Arroz/ feijão Filé de frango c/ molho	14/03 CAFÉ DA MANHÃ Pão c/ manteiga Leite c/ achocolatado ALMOÇO /LANCHE MANHÃ Arroz/ feijão Carne suína refogada



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Farofa Salada LANCHE TARDE Sopa de feijão c/ carne suína e legumes	LANCHE TARDE Pão c/ manteiga Leite c/ achocolatado	Fruta LANCHE TARDE Macarrão c/ filé de frango moido e molho	Macarrão c/ alho e óleo Salada LANCHE TARDE Vitamina de frutas Pão c/ requeijão caseiro	Legumes refogado Fruta LANCHE TARDE Arroz c/ filé de frango e legumes
SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
17/03 CAFÉ DA MANHÃ Pão c/ manteiga Leite c/ achocolatado ALMOÇO /LANCHE MANHÃ Arroz/ feijão Filé de frango refogado Legumes refogado LANCHE TARDE Arroz c/ ovo e legumes	18/03 CAFÉ DA MANHÃ Pão c/ requeijão caseiro Leite c/ café ALMOÇO /LANCHE MANHÃ Arroz/ feijão Ovo cozido Macarrão c/ molho Salada LANCHE TARDE Bolo Suco	19/03 CAFÉ DA MANHÃ Pão c/ manteiga Leite c/ achocolatado ALMOÇO /LANCHE MANHÃ Arroz/ feijão Carne suína c/ canjiquinha Salada Fruta LANCHE TARDE Sopa de filé de frango moido	20/03 CAFÉ DA MANHÃ Pão c/ requeijão caseiro Leite c/ café ALMOÇO /LANCHE MANHÃ Arroz/ feijão Filé de frango c/ molho Polenta Salada LANCHE TARDE Leite c/ achocolatado Pão c/ manteiga	21/03 FERIADO
24/03 CAFÉ DA MANHÃ Pão c/ manteiga Leite c/ achocolatado ALMOÇO /LANCHE	25/03 CAFÉ DA MANHÃ Pão c/ requeijão caseiro Leite c/ café ALMOÇO /LANCHE	26/03 CAFÉ DA MANHÃ Pão c/ manteiga Leite c/ achocolatado ALMOÇO /LANCHE	27/03 CAFÉ DA MANHÃ Pão c/ requeijão caseiro Leite c/ café ALMOÇO /LANCHE	28/03 CAFÉ DA MANHÃ Pão c/ manteiga Leite c/ achocolatado ALMOÇO /LANCHE



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

MANHÃ Arroz/ feijão Carne suina c/ legumes LANCHE TARDE Arroz c/ filé de frango e legumes	MANHÃ Arroz/ feijão Filé de frango refogado Macarrão c/ molho Salada LANCHE TARDE Arroz doce	MANHÃ Arroz/ feijão Omelete Salada Fruta LANCHE TARDE Macarrão c/ filé de frango e molho	MANHÃ Arroz/ feijão Carne suina c/ canjiquinha Salada LANCHE TARDE Vitamina de frutas Pão c/ requeijão caseiro	MANHÃ Arroz/ feijão Filé de frango c/ molho Polenta Salada Fruta LANCHE TARDE Canjiquinha c/ carne suina
SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
31/03 CAFÉ DA MANHÃ Pão c/ manteiga Leite c/ achocolatado ALMOÇO /LANCHE MANHÃ Arroz/ feijão Ovo cozido Macarrão c/ legumes LANCHE TARDE Canja de filé de frango c/ legumes				

OPÇÕES DE:



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

LEGUMES: Abobora, abobrinha, batata inglesa, batata-salsa, batata doce, berinjela, beterraba, cará, cenoura, chuchu, ervilha, inhame, mandioca, mandioquinha, pepino, pimenta cambucci, pimentão, quiabo, tomate, tomate cereja e vagem.

VERDURAS: Alface, acelga, agrião, couve, escarola, espinafre, repolho, brócolis e couve-flor.

Ao ter conhecimento de ALUNOS com qualquer tipo de alergia ou intolerância a determinado (s) alimento (s), comunicar imediatamente o setor de alimentação escolar com o envio de laudo médico;

ORIENTAÇÕES PARA ALUNOS CMEI INTEGRAL, MATUTINO, VESPERTINO E EJA.

- As frutas, legumes e folhosos serão enviados de acordo com a sazonalidade;
- Usar temperos naturais tais como: salsinha, cebolinha, alho, orégano e cebola;
- O cardápio está sujeito a alterações;
- O uso de óleo, açúcar e sal deve ser utilizado com moderação;
- Não utilizar temperos industrializados como, caldo knorr, sazón, etc;
- Evitar frituras na alimentação escolar, nas preparações utilizar o método do cozimento e assado;
- Os alimentos que apresentarem alguma anormalidade, tais como: amassados, mal cheiro, cor diferente do normal, pacotes furados entre outros que alteram sua qualidade, entrar em contato imediatamente com a nutricionista;
- As frutas e verduras devem estar sempre com aspecto de frescas, quando as mesmas apresentarem sinais de aparecimento, murchidão, entre outras entrar em contato com a nutricionista;

ROSANGELA MARIA SHIMIZU



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Nutricionista R.T. Merenda Escolar

CRN 8 – 870



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CARDAPIO MARÇO 2025 EJA

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
			06/03 Arroz/ feijão Filé de frango c/ molho Polenta Salada	07/03 Arroz/ feijão Carne suína c/ canjiquinha Salada Fruta
10/03 Arroz/ feijão Filé de frango refogado Farofa Salada	11/03 Arroz/ feijão Carne suína c/ legumes	12/03 Arroz/ feijão Ovo mexido c/ legumes Fruta	13/03 Arroz/ feijão Filé de frango c/ molho Macarrão c/ alho e óleo Salada	14/03 Arroz/ feijão Carne suína refogada Legumes refogado Fruta
17/03 Arroz/ feijão Filé de frango refogado Legumes refogado	18/03 Arroz/ feijão Ovo cozido Macarrão c/ molho Salada	19/03 Arroz/ feijão Carne suína c/ canjiquinha Salada Fruta	20/03 Arroz/ feijão Filé de frango c/ molho Polenta Salada	21/03 FERIADO
24/03 Arroz/ feijão Carne suína c/ legumes	25/03 Arroz/ feijão Filé de frango refogado Macarrão c/ molho Salada	26/03 Arroz/ feijão Omelete Salada Fruta	27/03 Arroz/ feijão Carne suína c/ canjiquinha Salada	28/03 Arroz/ feijão Filé de frango c/ molho Polenta Salada Fruta
SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA

(43) 3142-1173 - Ramal 215 – educacao@congonhinhas.pr.gov.br

Rua Vereador Gerson Aparecido Borges, 446 – Centro – Congonhinhas – Paraná – CEP: 86320-000

www.congonhinhas.com.br



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

31/03 Arroz/ feijão Ovo cozido Macarrão c/ legumes				
---	--	--	--	--

OPÇÕES DE:

LEGUMES: Abobora, abobrinha, batata inglesa, batata-salsa, batata doce, berinjela, beterraba, cará, cenoura, chuchu, ervilha, inhame, mandioca, mandioquinha, pepino, pimenta cambucci, pimentão, quiabo, tomate, tomate cereja e vagem.

VERDURAS: Alface, acelga, agrião, couve, escarola, espinafre, repolho, brócolis e couve-flor.

Ao ter conhecimento de ALUNOS com qualquer tipo de alergia ou intolerância a determinado (s) alimento (s), comunicar imediatamente o setor de alimentação escolar com o envio de laudo médico;

ORIENTAÇÕES PARA ALUNOS CMEI INTEGRAL, MATUTINO, VESPERTINO E EJA.

- As frutas, legumes e folhosos serão enviados de acordo com a sazonalidade;
- Usar temperos naturais tais como: salsinha, cebolinha, alho, orégano e cebola;
- O cardápio está sujeito a alterações;
- O uso de óleo, açúcar e sal deve ser utilizado com moderação;
- Não utilizar temperos industrializados como, caldo knorr, sazón, etc;
- Evitar frituras na alimentação escolar, nas preparações utilizar o método do cozimento e assado;



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

- Os alimentos que apresentarem alguma anormalidade, tais como: amassados, mal cheiro, cor diferente do normal, pacotes furados entre outros que alteram sua qualidade, entrar em contato imediatamente com a nutricionista;
- As frutas e verduras devem estar sempre com aspecto de frescas, quando as mesmas apresentarem sinais de aparecimento, murchidão, entre outras entrar em contato com a nutricionista;

ROSANGELA MARIA SHIMIZU

Nutricionista R.T. Merenda Escolar

CRN 8 – 870



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CARDAPIO MARÇO 2025 MATUTINO

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
			06/03 CAFÉ DA MANHÃ Pão c/ requeijão caseiro Leite c/ café LANCHE MANHÃ Arroz/ feijão Filé de frango c/ molho Polenta Salada	07/03 CAFÉ DA MANHÃ Pão c/ manteiga Leite c/ achocolatado LANCHE MANHÃ Arroz/ feijão Carne suína c/ canjiquinha Salada Fruta
10/03 CAFÉ DA MANHÃ Pão c/ manteiga Leite c/ achocolatado LANCHE MANHÃ Arroz/ feijão Filé de frango refogado Farofa Salada	11/03 CAFÉ DA MANHÃ Pão c/ requeijão caseiro Leite c/ café LANCHE MANHÃ Arroz/ feijão Carne suína c/ legumes	12/03 CAFÉ DA MANHÃ Pão c/ manteiga Leite c/ achocolatado LANCHE MANHÃ Arroz/ feijão Ovo mexido c/ legumes Fruta	13/03 CAFÉ DA MANHÃ Pão c/ requeijão caseiro Leite c/ café LANCHE MANHÃ Arroz/ feijão Filé de frango c/ molho Macarrão c/ alho e óleo Salada	14/03 CAFÉ DA MANHÃ Pão c/ manteiga Leite c/ achocolatado LANCHE MANHÃ Arroz/ feijão Carne suína refogada Legumes refogado Fruta
17/03 CAFÉ DA MANHÃ Pão c/ manteiga	18/03 CAFÉ DA MANHÃ Pão c/ requeijão caseiro	19/03 CAFÉ DA MANHÃ Pão c/ manteiga	20/03 CAFÉ DA MANHÃ Pão c/ requeijão caseiro	21/03 FERIADO



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Leite c/ achocolatado LANCHE MANHÃ Arroz/ feijão Filé de frango refogado Legumes refogado	Leite c/ café LANCHE MANHÃ Arroz/ feijão Ovo cozido Macarrão c/ molho Salada	Leite c/ achocolatado LANCHE MANHÃ Arroz/ feijão Carne suína c/ canjiquinha Salada Fruta	Leite c/ café LANCHE MANHÃ Arroz/ feijão Filé de frango c/ molho Polenta Salada	
SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
24/03 CAFÉ DA MANHÃ Pão c/ manteiga Leite c/ achocolatado LANCHE MANHÃ Arroz/ feijão Carne suína c/ legumes	25/03 CAFÉ DA MANHÃ Pão c/ requeijão caseiro Leite c/ café LANCHE MANHÃ Arroz/ feijão Filé de frango refogado Macarrão c/ molho Salada	26/03 CAFÉ DA MANHÃ Pão c/ manteiga Leite c/ achocolatado LANCHE MANHÃ Arroz/ feijão Omelete Salada Fruta	27/03 CAFÉ DA MANHÃ Pão c/ requeijão caseiro Leite c/ café LANCHE MANHÃ Arroz/ feijão Carne suína c/ canjiquinha Salada	28/03 CAFÉ DA MANHÃ Pão c/ manteiga Leite c/ achocolatado LANCHE MANHÃ Arroz/ feijão Filé de frango c/ molho Polenta Salada Fruta
31/03 CAFÉ DA MANHÃ Pão c/ manteiga Leite c/ achocolatado LANCHE MANHÃ Arroz/ feijão Ovo cozido				



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Macarrão c/ legumes				
---------------------	--	--	--	--

OPÇÕES DE:

LEGUMES: Abobora, abobrinha, batata inglesa, batata-salsa, batata doce, berinjela, beterraba, cará, cenoura, chuchu, ervilha, inhame, mandioca, mandioquinha, pepino, pimenta cambucci, pimentão, quiabo, tomate, tomate cereja e vagem.

VERDURAS: Alface, acelga, agrião, couve, escarola, espinafre, repolho, brócolis e couve-flor.

Ao ter conhecimento de ALUNOS com qualquer tipo de alergia ou intolerância a determinado (s) alimento (s), comunicar imediatamente o setor de alimentação escolar com o envio de laudo médico;

ORIENTAÇÕES PARA ALUNOS CMEI INTEGRAL, MATUTINO, VESPERTINO E EJA.

- As frutas, legumes e folhosos serão enviados de acordo com a sazonalidade;
- Usar temperos naturais tais como: salsinha, cebolinha, alho, orégano e cebola;
- O cardápio está sujeito a alterações;
- O uso de óleo, açúcar e sal deve ser utilizado com moderação;
- Não utilizar temperos industrializados como, caldo knorr, sazón, etc;
- Evitar frituras na alimentação escolar, nas preparações utilizar o método do cozimento e assado;
- Os alimentos que apresentarem alguma anormalidade, tais como: amassados, mal cheiro, cor diferente do normal, pacotes furados entre outros que alteram sua qualidade, entrar em contato imediatamente com a nutricionista;
- As frutas e verduras devem estar sempre com aspecto de frescas, quando as mesmas apresentarem sinais de aparecimento, murchidão, entre outras entrar em contato com a nutricionista;



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

ROSANGELA MARIA SHIMIZU

Nutricionista R.T. Merenda Escolar

CRN 8 – 870



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CARDAPIO MARÇO 2025 VESPERTINO

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
			06/03 Leite c/ achocolatado Pão c/ manteiga	07/03 Arroz/ feijão Carne suína c/ canjiquinha Salada Fruta
10/03 Arroz/ feijão Filé de frango refogado Farofa Salada	11/03 Pão c/ manteiga Leite c/ achocolatado	12/03 Arroz/ feijão Ovo mexido c/ legumes Fruta	13/03 Vitamina de frutas Pão c/ requeijão caseiro	14/03 Arroz/ feijão Carne suína refogada Legumes refogado Fruta
17/03 Arroz/ feijão Filé de frango refogado Legumes refogado	18/03 Bolo Suco	19/03 Arroz/ feijão Carne suína c/ canjiquinha Salada Fruta	20/03 Leite c/ achocolatado Pão c/ manteiga	21/03 FERIADO
24/03 Arroz/ feijão Carne suína c/ legumes	25/03 Arroz doce	26/03 Arroz/ feijão Omelete Salada Fruta	27/03 Vitamina de frutas Pão c/ requeijão caseiro	28/03 Arroz/ feijão Filé de frango c/ molho Polenta Salada Fruta



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
31/03 Arroz/ feijão Ovo cozido Macarrão c/ legumes				

OPÇÕES DE:

LEGUMES: Abobora, abobrinha, batata inglesa, batata-salsa, batata doce, berinjela, beterraba, cará, cenoura, chuchu, ervilha, inhame, mandioca, mandioquinha, pepino, pimenta cambucci, pimentão, quiabo, tomate, tomate cereja e vagem.

VERDURAS: Alface, acelga, agrião, couve, escarola, espinafre, repolho, brócolis e couve-flor.

Ao ter conhecimento de ALUNOS com qualquer tipo de alergia ou intolerância a determinado (s) alimento (s), comunicar imediatamente o setor de alimentação escolar com o envio de laudo médico;

ORIENTAÇÕES PARA ALUNOS CMEI INTEGRAL, MATUTINO, VESPERTINO E EJA.

- As frutas, legumes e folhosos serão enviados de acordo com a sazonalidade;
- Usar temperos naturais tais como: salsinha, cebolinha, alho, orégano e cebola;
- O cardápio está sujeito a alterações;
- O uso de óleo, açúcar e sal deve ser utilizado com moderação;
- Não utilizar temperos industrializados como, caldo knorr, sazón, etc;
- Evitar frituras na alimentação escolar, nas preparações utilizar o método do cozimento e assado;



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

- Os alimentos que apresentarem alguma anormalidade, tais como: amassados, mal cheiro, cor diferente do normal, pacotes furados entre outros que alteram sua qualidade, entrar em contato imediatamente com a nutricionista;
- As frutas e verduras devem estar sempre com aspecto de frescas, quando as mesmas apresentarem sinais de aparecimento, murchidão, entre outras entrar em contato com a nutricionista;

ROSANGELA MARIA SHIMIZU

Nutricionista R.T. Merenda Escolar

CRN 8 – 870