



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CARDAPIO AGOSTO 2026 CMEI 6 MESES A 12 MESES DESTINADO AO ATENDIMENTO AOS ALUNOS COM INTOLERANCIA A LACTOSE

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
3	4	5	6	7
CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ
Leite zero lactose c/ cacau s/ açúcar	Leite zero lactose c/ café s/ açúcar	Leite zero lactose c/ cacau s/ açúcar	Leite zero lactose c/ café s/ açúcar	Leite zero lactose c/ cacau s/ açúcar
LANCHE MANHÃ	LANCHE MANHÃ	LANCHE MANHÃ	LANCHE MANHÃ	LANCHE MANHÃ
Mingau de bolacha zero lactose	Leite zero lactose c/ cacau s/ açúcar	Mingau de bolacha zero lactose	Leite zero lactose c/ cacau s/ açúcar	Mingau de bolacha zero lactose
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
Papa de arroz/ feijão Filé de frango c/ molho Polenta c/ legumes	Papa de arroz/feijão Macarrão c/ carne moída , molho e legumes	Papa de arroz/ feijão Ovo mexido Legumes cozido	Papa de arroz/feijão Filé de frango c/ legumes	Papa de arroz/ feijão Carne suína c/ legumes
LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1
Papa de frutas	Papa de frutas	Papa de frutas	Papa de frutas	Papa de frutas
LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Arroz c/ carne bovina e legumes	Canja de filé de frango c/ legumes	Sopa de feijão c/ carne suína e legumes	Macarrão c/ carne moída, molho e legumes	Polenta c/ filé de frango, molho e legumes
SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
10	11	12	13	14
CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ
Leite zero lactose c/ cacau s/ açúcar	Leite zero lactose c/ café s/ açúcar	Leite zero lactose c/ cacau s/ açúcar	Leite zero lactose c/ café s/ açúcar	Leite zero lactose c/ cacau s/ açúcar
LANCHE MANHÃ	LANCHE MANHÃ	LANCHE MANHÃ	LANCHE MANHÃ	LANCHE MANHÃ
Mingau de bolacha zero lactose	Leite zero lactose c/ cacau s/ açúcar	Mingau de bolacha zero lactose	Leite zero lactose c/ cacau s/ açúcar	Mingau de bolacha zero lactose
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
Papa de arroz/ feijão	Papa de arroz/feijão	Papa de arroz/ feijão	Papa de arroz/feijão	Papa de arroz/ feijão
Filé de frango c/ legumes	Carne bovina c/ molho	Ovo cozido	Carne suína desfiada	Filé de frango c/ canjiquinha e legumes
	Polenta c/ legumes	Macarrão c/ molho e legumes	Legumes cozido	
LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1
Papa de frutas	Papa de frutas	Papa de frutas	Papa de frutas	Papa de frutas
LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Sopa de carne bovina c/ legumes	Canjiquinha c/ carne suína e legumes	Macarrão c/ filé de frango, molho e legumes	Arroz c/ filé de frango e legumes	Macarrão c/ carne moída, molho e legumes
SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
17	18	19	20	21
CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ
Leite zero lactose c/ cacau s/ açúcar	Leite zero lactose c/ café s/ açúcar	Leite zero lactose c/ cacau s/ açúcar	Leite zero lactose c/ café s/ açúcar	Leite zero lactose c/ cacau s/ açúcar
LANCHE MANHÃ	LANCHE MANHÃ	LANCHE MANHÃ	LANCHE MANHÃ	LANCHE MANHÃ
Mingau de bolacha zero lactose	Leite zero lactose c/ cacau s/ açúcar	Mingau de bolacha zero lactose	Leite zero lactose c/ cacau s/ açúcar	Mingau de bolacha zero lactose
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
Papa de arroz/ feijão	Papa de arroz/feijão	Papa de arroz/ feijão	Papa de arroz/feijão	Papa de arroz/ feijão
Filé de frango c/ molho	Carne suína c/ legumes	Omelete	Filé de frango c/ legumes	Carne bovina c/ molho
Polenta c/ legumes		Legumes cozido		Macarrão alho e óleo
LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1
Papa de frutas	Papa de frutas	Papa de frutas	Papa de frutas	Papa de frutas
LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Macarrão c/ carne moida, molho e legumes	Arroz c/ filé de frango e legumes	Sopa de feijão c/ carne suína e legumes	Sopa de carne bovina c/ legumes	Canja de filé de frango c/ legumes
SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
24	25	26	27	28
CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ
Leite zero lactose c/ cacau s/ açúcar	Leite zero lactose c/ café s/ açúcar	Leite zero lactose c/ cacau s/ açúcar	Leite zero lactose c/ café s/ açúcar	Leite zero lactose c/ cacau s/ açúcar
LANCHE MANHÃ	LANCHE MANHÃ	LANCHE MANHÃ	LANCHE MANHÃ	LANCHE MANHÃ
Mingau de bolacha zero lactose	Leite zero lactose c/ cacau s/ açúcar	Mingau de bolacha zero lactose	Leite zero lactose c/ cacau s/ açúcar	Mingau de bolacha zero lactose
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
Papa de arroz/ feijão	Papa de arroz/feijão	Papa de arroz/ feijão	Papa de arroz/feijão	Papa de arroz/ feijão
Filé de frango c/ molho	Carne moida c/ molho	Ovo mexido	Filé de frango c/ legumes	Carne bovina c/ canjiquinha e legumes
Macarrão alho e óleo	Polenta c/ legumes	Legumes cozido		
LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1
Papa de frutas	Papa de frutas	Papa de frutas	Papa de frutas	Papa de frutas
LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Canjiquinha c/ carne suina e legumes	Arroz c/ filé de frango e legumes	Sopa de carne moida e legumes	Sopa de feijão c/ carne suina e legumes	Macarrão c/ filé de frango e legumes
SEGUNDA FEIRA				
31				
CAFÉ DA MANHÃ				
Leite zero lactose c/ cacau s/ açúcar				
LANCHE MANHÃ				
Mingau de bolacha zero lactose				
ALMOÇO				
Papa de arroz/ feijão				
Macarrão c/ filé de frango, molho e legumes				
LANCHE TARDE 1				
Papa de frutas				
LANCHE TARDE 2				
Arroz c/ carne suina e legumes				



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

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;
- 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 sobram 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);



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

- 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 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 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 AGOSTO 2026 CMEI 6 MESES A 12 MESES

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
3	4	5	6	7
CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ
Leite c/ cacau s/ açúcar	Leite c/ café s/ açúcar	Leite c/ cacau s/ açúcar	Leite c/ café s/ açúcar	Leite c/ cacau s/ açúcar
LANCHE MANHÃ	LANCHE MANHÃ	LANCHE MANHÃ	LANCHE MANHÃ	LANCHE MANHÃ
Mingau de bolacha	Leite c/ cacau s/ açúcar	Mingau de bolacha	Leite c/ cacau s/ açúcar	Mingau de bolacha
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
Papa de arroz/ feijão	Papa de arroz/feijão	Papa de arroz/ feijão	Papa de arroz/feijão	Papa de arroz/ feijão
Filé de frango c/ molho	Macarrão c/ carne moida, molho e legumes	Ovo mexido	Filé de frango c/ legumes	Carne suina c/ legumes
Polenta c/ legumes		Legumes cozido		
LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1
Papa de frutas	Papa de frutas	Papa de frutas	Papa de frutas	Papa de frutas
LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2
Arroz c/ carne bovina e legumes	Canja de filé de frango c/ legumes	Sopa de feijão c/ carne suina e legumes	Macarrão c/ carne moida, molho e legumes	Polenta c/ filé de frango, molho e legumes



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
10	11	12	13	14
CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ
Leite c/ cacau s/ açúcar	Leite c/ café s/ açúcar	Leite c/ cacau s/ açúcar	Leite c/ café s/ açúcar	Leite c/ cacau s/ açúcar
LANCHE MANHÃ	LANCHE MANHÃ	LANCHE MANHÃ	LANCHE MANHÃ	LANCHE MANHÃ
Mingau de bolacha	Leite c/ cacau s/ açúcar	Mingau de bolacha	Leite c/ cacau s/ açúcar	Mingau de bolacha
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
Papa de arroz/ feijão	Papa de arroz/feijão	Papa de arroz/ feijão	Papa de arroz/feijão	Papa de arroz/ feijão
Filé de frango c/ legumes	Carne bovina c/ molho Polenta c/ legumes	Ovo cozido Macarrão c/ molho e legumes	Carne suína desfiada Legumes cozido	Filé de frango c/ canjiquinha e legumes
LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1
Papa de frutas	Papa de frutas	Papa de frutas	Papa de frutas	Papa de frutas
LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2
Sopa de carne bovina c/ legumes	Canjiquinha c/ carne suína e legumes	Macarrão c/ filé de frango, molho e legumes	Arroz c/ filé de frango e legumes	Macarrão c/ carne moída, molho e legumes



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
17	18	19	20	21
CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ
Leite c/ cacau s/ açúcar	Leite c/ café s/ açúcar	Leite c/ cacau s/ açúcar	Leite c/ café s/ açúcar	Leite c/ cacau s/ açúcar
LANCHE MANHÃ	LANCHE MANHÃ	LANCHE MANHÃ	LANCHE MANHÃ	LANCHE MANHÃ
Mingau de bolacha	Leite c/ cacau s/ açúcar	Mingau de bolacha	Leite c/ cacau s/ açúcar	Mingau de bolacha
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
Papa de arroz/ feijão	Papa de arroz/feijão	Papa de arroz/ feijão	Papa de arroz/feijão	Papa de arroz/ feijão
Filé de frango c/ molho	Carne suína c/ legumes	Omelete	Filé de frango c/ legumes	Carne bovina c/ molho
Polenta c/ legumes		Legumes cozido		Macarrão alho e óleo
LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1
Papa de frutas	Papa de frutas	Papa de frutas	Papa de frutas	Papa de frutas
LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2
Macarrão c/ carne moída, molho e legumes	Arroz c/ filé de frango e legumes	Sopa de feijão c/ carne suína e legumes	Sopa de carne bovina c/ legumes	Canja de filé de frango c/ legumes



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
24	25	26	27	28
CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ
Leite c/ cacau s/ açúcar	Leite c/ café s/ açúcar	Leite c/ cacau s/ açúcar	Leite c/ café s/ açúcar	Leite c/ cacau s/ açúcar
LANCHE MANHÃ	LANCHE MANHÃ	LANCHE MANHÃ	LANCHE MANHÃ	LANCHE MANHÃ
Mingau de bolacha	Leite c/ cacau s/ açúcar	Mingau de bolacha	Leite c/ cacau s/ açúcar	Mingau de bolacha
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
Papa de arroz/ feijão	Papa de arroz/feijão	Papa de arroz/ feijão	Papa de arroz/feijão	Papa de arroz/ feijão
Filé de frango c/ molho	Carne moida c/ molho	Ovo mexido	Filé de frango c/ legumes	Carne bovina c/ canjiquinha e legumes
Macarrão alho e óleo	Polenta c/ legumes	Legumes cozido		
LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1
Papa de frutas	Papa de frutas	Papa de frutas	Papa de frutas	Papa de frutas
LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2
Canjiquinha c/ carne suína e legumes	Arroz c/ filé de frango e legumes	Sopa de carne moida e legumes	Sopa de feijão c/ carne suína e legumes	Macarrão c/ filé de frango e legumes



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

SEGUNDA FEIRA	
31	
CAFÉ DA MANHÃ	
Leite c/ cacau s/ açúcar	
LANCHE MANHÃ	
Mingau de bolacha	
ALMOÇO	
Papa de arroz/ feijão	
Macarrão c/ filé de frango, molho e legumes	
LANCHE TARDE 1	
Papa de frutas	
LANCHE TARDE 2	
Arroz c/ carne suína e 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.



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

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;
- 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 Colaço (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 à noite;



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

- 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 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 AGOSTO 2026 CMEI 12 MESES A 3 ANOS DESTINADO AO ATENDIMENTO AOS ALUNOS COM INTOLERANCIA A LACTOSE

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
3	4	5	6	7
CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ
Leite zero lactose c/ cacau s/ açúcar Pão c/ manteiga zero lactose	Leite zero lactose c/ café s/ açúcar Pão c/ requeijão caseiro zero lactose	Leite zero lactose c/ cacau s/ açúcar Pão c/ manteiga zero lactose	Leite zero lactose c/ café s/ açúcar Pão c/ requeijão caseiro zero lactose	Leite zero lactose c/ cacau s/ açúcar Pão c/ manteiga zero lactose
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
Arroz/ feijão Filé de frango c/ molho Polenta Salada	Arroz/ feijão Macarrão c/ carne moida , molho Salada	Arroz/ feijão Ovo mexido Farofa Salada	Arroz/ feijão Filé de frango c/ legumes	Arroz/ feijão Carne suina c/ legumes
LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Arroz c/ carne bovina e legumes	Chá Pão c/ queijo zero lactose	Sopa de feijão c/ carne suína e legumes	Leite c/ café s/ açúcar Pão c/ manteiga zero lactose	Polenta c/ filé de frango , molho e legumes
SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
10	11	12	13	14
CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ
Leite zero lactose c/ cacau s/ açúcar Pão c/ manteiga zero lactose	Leite zero lactose c/ café s/ açúcar Pão c/ requeijão caseiro zero lactose	Leite zero lactose c/ cacau s/ açúcar Pão c/ manteiga zero lactose	Leite zero lactose c/ café s/ açúcar Pão c/ requeijão caseiro zero lactose	Leite zero lactose c/ cacau s/ açúcar Pão c/ manteiga zero lactose
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
Arroz/ feijão Filé de frango c/ legumes	Arroz/ feijão Carne bovina c/ molho Polenta Salada	Arroz/ feijão Ovo cozido Macarrão c/ molho Salada	Arroz/ feijão Carne suína desfiada Farofa Salada	Arroz/ feijão Filé de frango c/ canjiquinha Salada
LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2
Sopa de carne bovina c/ legumes	Leite zero lactose c/ cacau s/ açúcar Pão c/ manteiga zero lactose	Macarrão c/ filé de frango, molho e legumes	Chá Pão c/ carne moida e molho	Macarrão c/ carne moida, molho e legumes
SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
17	18	19	20	21
CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ
Leite zero lactose c/ cacau s/ açúcar Pão c/ manteiga zero lactose	Leite zero lactose c/ café s/ açúcar Pão c/ requeijão caseiro zero lactose	Leite zero lactose c/ cacau s/ açúcar Pão c/ manteiga zero lactose	Leite zero lactose c/ café s/ açúcar Pão c/ requeijão caseiro zero lactose	Leite zero lactose c/ cacau s/ açúcar Pão c/ manteiga zero lactose
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
Arroz/ feijão Filé de frango c/ molho Polenta Salada	Arroz/ feijão Carne suína c/ legumes	Arroz/ feijão Omelete Farofa Salada	Arroz/ feijão Filé de frango c/ legumes	Arroz/ feijão Carne bovina c/ molho Macarrão alho e óleo Salada
LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2
Macarrão c/ carne moida, molho e legumes	Leite zero lactose c/ café s/ açúcar Bolo zero lactose	Sopa de feijão c/ carne suína e legumes	Chá Pão c/ requeijão caseiro zero lactose	Canja de filé de frango c/ legumes
SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
24	25	26	27	28
CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ
Leite zero lactose c/ cacau s/ açúcar Pão c/ manteiga zero lactose	Leite zero lactose c/ café s/ açúcar Pão c/ requeijão caseiro zero lactose	Leite zero lactose c/ cacau s/ açúcar Pão c/ manteiga zero lactose	Leite zero lactose c/ café s/ açúcar Pão c/ requeijão caseiro zero lactose	Leite zero lactose c/ cacau s/ açúcar Pão c/ manteiga zero lactose
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
Arroz/ feijão Filé de frango c/ molho Macarrão alho e óleo Salada	Arroz/ feijão Carne moida c/ molho Polenta Salada	Arroz/ feijão Ovo mexido Farofa Salada	Arroz/ feijão Filé de frango c/ legumes	Arroz/ feijão Carne bovina c/ canjiquinha Salada



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2
Canjiquinha c/ carne suína e legumes	Chá Pão c/ queijo zero lactose	Sopa de carne moída e legumes	Leite zero lactose c/ cacau s/ açúcar Pão c/ manteiga zero lactose	Macarrão c/ filé de frango e legumes
SEGUNDA FEIRA				
31				
CAFÉ DA MANHÃ				
Leite zero lactose c/ cacau s/ açúcar Pão c/ manteiga zero lactose				
ALMOÇO				
Arroz/ feijão Macarrão c/ filé de frango, molho Salada				



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

LANCHE TARDE 1	
Fruta	
LANCHE TARDE 2	
Arroz c/ carne suína e 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

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;



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

- 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

Rosângela

ROSANGELA MARIA SHIMIZU

Nutricionista R.T. Merenda Escolar

CRN 8 – 870



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CARDAPIO AGOSTO 2026 CMEI 12 MESES A 3 ANOS

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
3	4	5	6	7
CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ
Leite c/ cacau s/ açúcar	Leite c/ café s/ açúcar	Leite c/ cacau s/ açúcar	Leite c/ café s/ açúcar	Leite c/ cacau s/ açúcar
Pão c/ manteiga	Pão c/ requeijão caseiro	Pão c/ manteiga	Pão c/ requeijão caseiro	Pão c/ manteiga
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
Arroz/ feijão	Arroz/ feijão	Arroz/ feijão	Arroz/ feijão	Arroz/ feijão
Filé de frango c/ molho	Macarrão c/ carne moída c/ molho	Ovo mexido	Filé de frango c/ legumes	Carne suína c/ legumes
Polenta	Salada	Farofa		
Salada		Salada		
LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2
Arroz c/ carne bovina e legumes	Chá	Sopa de feijão c/ carne suína e legumes	Leite c/ café s/ açúcar	Polenta c/ filé de frango, molho e legumes
	Pão c/ queijo		Pão c/ manteiga	



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
10	11	12	13	14
CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ
Leite c/ cacau s/ açúcar	Leite c/ café s/ açúcar	Leite c/ cacau s/ açúcar	Leite c/ café s/ açúcar	Leite c/ cacau s/ açúcar
Pão c/ manteiga	Pão c/ requeijão caseiro	Pão c/ manteiga	Pão c/ requeijão caseiro	Pão c/ manteiga
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
Arroz/ feijão	Arroz/ feijão	Arroz/ feijão	Arroz/ feijão	Arroz/ feijão
Filé de frango c/ legumes	Carne bovina c/ molho	Ovo cozido	Carne suína desfiada	Filé de frango c/ canjiquinha
	Polenta	Macarrão c/ molho	Farofa	Salada
	Salada	Salada	Salada	
LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2
Sopa de carne bovina c/ legumes	Leite c/ cacau s/ açúcar	Macarrão c/ filé de frango, molho e legumes	Chá	Macarrão c/ carne moída, molho e legumes
	Pão c/ manteiga		Pão c/ carne moída e molho	



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
17	18	19	20	21
CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ
Leite c/ cacau s/ açúcar	Leite c/ café s/ açúcar	Leite c/ cacau s/ açúcar	Leite c/ café s/ açúcar	Leite c/ cacau s/ açúcar
Pão c/ manteiga	Pão c/ requeijão caseiro	Pão c/ manteiga	Pão c/ requeijão caseiro	Pão c/ manteiga
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
Arroz/ feijão Filé de frango c/ molho Polenta Salada	Arroz/ feijão Carne suína c/ legumes	Arroz/ feijão Omelete Farofa Salada	Arroz/ feijão Filé de frango c/ legumes	Arroz/ feijão Carne bovina c/ molho Macarrão alho e óleo Salada
LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2
Macarrão c/ carne moída, molho e legumes	Leite c/ café s/ açúcar Bolo	Sopa de feijão c/ carne suína e legumes	Chá Pão c/ requeijão caseiro	Canja de filé de frango c/ legumes



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
24	25	26	27	28
CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ
Leite c/ cacau s/ açúcar	Leite c/ café s/ açúcar	Leite c/ cacau s/ açúcar	Leite c/ café s/ açúcar	Leite c/ cacau s/ açúcar
Pão c/ manteiga	Pão c/ requeijão caseiro	Pão c/ manteiga	Pão c/ requeijão caseiro	Pão c/ manteiga
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
Arroz/ feijão	Arroz/ feijão	Arroz/ feijão	Arroz/ feijão	Arroz/ feijão
Filé de frango c/ molho	Carne moida c/ molho	Ovo mexido	Filé de frango c/ legumes	Carne bovina c/ canjiquinha
Macarrão alho e óleo	Polenta	Farofa		Salada
Salada	Salada	Salada		
LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2
Canjiquinha c/ carne suína e legumes	Chá	Sopa de carne moida e legumes	Leite c/ cacau s/ açúcar	Macarrão c/ filé de frango e legumes
	Pão c/ queijo		Pão c/ manteiga	



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

SEGUNDA FEIRA	
31	
CAFÉ DA MANHÃ	
Leite c/ cacau s/ açúcar	
Pão c/ manteiga	
ALMOÇO	
Arroz/ feijão	
Macarrão c/ filé de frango, molho	
Salada	
LANCHE TARDE 1	
Fruta	
LANCHE TARDE 2	
Arroz c/ carne suína e 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.



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

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

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;



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

- 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

Nutricionista R.T. Merenda Escolar

CRN 8 – 870



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CARDAPIO AGOSTO 2026 CMEI INTEGRAL DESTINADO AO ATENDIMENTO AOS ALUNOS COM INTOLERANCIA A LACTOSE

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
3	4	5	6	7
CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ
Leite zero lactose c/ achocolatado Pão c/ manteiga zero lactose	Leite zero lactose c/ café Pão c/ requeijão caseiro zero lactose	Leite zero lactose c/ achocolatado Pão c/ manteiga zero lactose	Leite zero lactose c/ café Pão c/ requeijão caseiro zero lactose	Leite zero lactose c/ achocolatado Pão c/ manteiga zero lactose
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
Arroz/ feijão Filé de frango c/ molho Polenta Salada	Arroz/ feijão Macarrão c/ carne molda , molho Salada	Arroz/ feijão Ovo mexido Farofa Salada	Arroz/ feijão Filé de frango c/ legumes	Arroz/ feijão Carne suina c/ legumes
LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2
Arroz c/ carne bovina e legumes	Chá	Sopa de feijão c/ carne suina e legumes	Leite zero lactose c/ café	Polenta c/ filé de frango , molho e legumes



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

	Pão c/ queijo zero lactose		Pão zero lactose c/ manteiga	
SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
10	11	12	13	14
CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ
Leite zero lactose c/ achocolatado Pão c/ manteiga zero lactose	Leite zero lactose c/ café Pão c/ requeijão caseiro zero lactose	Leite zero lactose c/ achocolatado Pão c/ manteiga zero lactose	Leite zero lactose c/ café Pão c/ requeijão caseiro zero lactose	Leite zero lactose c/ achocolatado Pão c/ manteiga zero lactose
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
Arroz/ feijão Filé de frango c/ legumes	Arroz/ feijão Carne bovina c/ molho Polenta Salada	Arroz/ feijão Ovo cozido Macarrão c/ molho Salada	Arroz/ feijão Carne suína desfiada Farofa Salada	Arroz/ feijão Filé de frango c/ canjiquinha Salada
LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Sopa de carne bovina c/ legumes	Leite c/ achocolatado zero lactose Pão c/ manteiga zero lactose	Macarrão c/ filé de frango, molho e legumes	Chá Pão c/ carne moida e molho	Macarrão c/ carne moida, molho e legumes
SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
17	18	19	20	21
CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ
Leite zero lactose c/ achocolatado Pão c/ manteiga zero lactose	Leite zero lactose c/ café Pão c/ requeijão caseiro zero lactose	Leite zero lactose c/ achocolatado Pão c/ manteiga zero lactose	Leite zero lactose c/ café Pão c/ requeijão caseiro zero lactose	Leite zero lactose c/ achocolatado Pão c/ manteiga zero lactose
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
Arroz/ feijão Filé de frango c/ molho Polenta Salada	Arroz/ feijão Carne suína c/ legumes	Arroz/ feijão Omelete Farofa Salada	Arroz/ feijão Filé de frango c/ legumes	Arroz/ feijão Carne bovina c/ molho Macarrão alho e óleo Salada
LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Macarrão c/ carne moida, molho e legumes	Leite zero lactose c/ café Bolo zero lactose	Sopa de feijão c/ carne suína e legumes	Chá Pão c/ requeijão caseiro zero lactose	Canja de filé de frango c/ legumes
SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
24	25	26	27	28
CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ
Leite zero lactose c/ achocolatado Pão c/ manteiga zero lactose	Leite zero lactose c/ café Pão c/ requeijão caseiro zero lactose	Leite zero lactose c/ achocolatado Pão c/ manteiga zero lactose	Leite zero lactose c/ café Pão c/ requeijão caseiro zero lactose	Leite zero lactose c/ achocolatado Pão c/ manteiga zero lactose
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
Arroz/ feijão Filé de frango c/ molho Macarrão alho e óleo Salada	Arroz/ feijão Carne moida c/ molho Polenta Salada	Arroz/ feijão Ovo mexido Farofa Salada	Arroz/ feijão Filé de frango c/ legumes	Arroz/ feijão Carne bovina c/ canjiquinha Salada



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2
Canjiquinha c/ carne suína e legumes	Chá Pão zero lactose c/ queijo	Sopa de carne moída e legumes	Leite zero lactose c/ achocolatado Pão c/ manteiga zero lactose	Macarrão c/ filé de frango e legumes
SEGUNDA FEIRA				
31				
CAFÉ DA MANHÃ				
Leite zero lactose c/ achocolatado Pão c/ manteiga zero lactose				
ALMOÇO				
Arroz/ feijão Macarrão c/ filé de frango, molho Salada				



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

LANCHE TARDE 1	
Fruta	
LANCHE TARDE 2	
Arroz c/ carne suína e 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, 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;

Rosângela

ROSANGELA MARIA SHIMIZU

Nutricionista R.T. Merenda Escolar

CRN 8 – 870



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CARDAPIO AGOSTO 2026 CMEI INTEGRAL

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
3	4	5	6	7
CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ
Leite c/ achocolatado	Leite c/ café	Leite c/ achocolatado	Leite c/ café	Leite c/ achocolatado
Pão c/ manteiga	Pão c/ requeijão caseiro	Pão c/ manteiga	Pão c/ requeijão caseiro	Pão c/ manteiga
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
Arroz/ feijão	Arroz/ feijão	Arroz/ feijão	Arroz/ feijão	Arroz/ feijão
Filé de frango c/ molho	Macarrão c/ carne moida, molho	Ovo mexido	Filé de frango c/ legumes	Carne suína c/ legumes
Polenta	Salada	Farofa		
Salada		Salada		
LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2
Arroz c/ carne bovina e legumes	Chá	Sopa de feijão c/ carne suína e legumes	Leite c/ café	Polenta c/ filé de frango, molho e legumes
	Pão c/ queijo		Pão c/ manteiga	



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
10	11	12	13	14
CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ
Leite c/ achocolatado	Leite c/ café	Leite c/ achocolatado	Leite c/ café	Leite c/ achocolatado
Pão c/ manteiga	Pão c/ requeijão caseiro	Pão c/ manteiga	Pão c/ requeijão caseiro	Pão c/ manteiga
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
Arroz/ feijão	Arroz/ feijão	Arroz/ feijão	Arroz/ feijão	Arroz/ feijão
Filé de frango c/ legumes	Carne bovina c/ molho	Ovo cozido	Carne suína desfiada	Filé de frango c/ canjiquinha
	Polenta	Macarrão c/ molho	Farofa	Salada
	Salada	Salada	Salada	
LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2
Sopa de carne bovina c/ legumes	Leite c/ achocolatado	Macarrão c/ filé de frango, molho e legumes	Chá	Macarrão c/ carne molda, molho e legumes
	Pão c/ manteiga		Pão c/ carne molda e molho	



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
17	18	19	20	21
CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ
Leite c/ achocolatado	Leite c/ café	Leite c/ achocolatado	Leite c/ café	Leite c/ achocolatado
Pão c/ manteiga	Pão c/ requeijão caseiro	Pão c/ manteiga	Pão c/ requeijão caseiro	Pão c/ manteiga
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
Arroz/ feijão	Arroz/ feijão	Arroz/ feijão	Arroz/ feijão	Arroz/ feijão
Filé de frango c/ molho	Carne suína c/ legumes	Omelete	Filé de frango c/ legumes	Carne bovina c/ molho
Polenta		Farofa		Macarrão alho e óleo
Salada		Salada		Salada
LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2
Macarrão c/ carne moída, molho e legumes	Leite c/ café Bolo	Sopa de feijão c/ carne suína e legumes	Chá Pão c/ requeijão caseiro	Canja de filé de frango c/ legumes



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
24	25	26	27	28
CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ
Leite c/ achocolatado	Leite c/ café	Leite c/ achocolatado	Leite c/ café	Leite c/ achocolatado
Pão c/ manteiga	Pão c/ requeijão caseiro	Pão c/ manteiga	Pão c/ requeijão caseiro	Pão c/ manteiga
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
Arroz/ feijão	Arroz/ feijão	Arroz/ feijão	Arroz/ feijão	Arroz/ feijão
Filé de frango c/ molho	Carne moida c/ molho	Ovo mexido	Filé de frango c/ legumes	Carne bovina c/ canjiquinha
Macarrão alho e óleo	Polenta	Farofa		Salada
Salada	Salada	Salada		
LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2
Canjiquinha c/ carne suína e legumes	Chá Pão c/ queijo	Sopa de carne moida e legumes	Leite c/ achocolatado Pão c/ manteiga	Macarrão c/ filé de frango e legumes



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

SEGUNDA FEIRA	
31	
CAFÉ DA MANHÃ	
Leite c/ achocolatado	
Pão c/ manteiga	
ALMOÇO	
Arroz/ feijão	
Macarrão c/ filé de frango, molho	
Salada	
LANCHE TARDE 1	
Fruta	
LANCHE TARDE 2	
Arroz c/ carne suína e 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.



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

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, 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

Rosângela

ROSANGELA MARIA SHIMIZU

Nutricionista R.T. Merenda Escolar

CRN 8 – 870



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CARDAPIO AGOSTO 2026 EJA

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
3	4	5	6	7
Arroz/ feijão Filé de frango c/ molho Polenta Salada	Arroz/ feijão Macarrão c/ carne moida, molho Salada	Arroz/ feijão Ovo mexido Farofa Salada Fruta	Arroz/ feijão Filé de frango c/ legumes	Arroz/ feijão Carne suina c/ legumes Fruta
10	11	12	13	14
Arroz/ feijão Filé de frango c/ legumes	Arroz/ feijão Carne bovina c/ molho Polenta Salada	Arroz/ feijão Ovo cozido Macarrão c/ molho Salada Fruta	Arroz/ feijão Carne suina desfiada Farofa Salada	Arroz/ feijão Filé de frango c/ canjiquinha Salada Fruta
17	18	19	20	21
Arroz/ feijão Filé de frango c/ molho	Arroz/ feijão Carne suina c/ legumes	Arroz/ feijão Omelete	Arroz/ feijão Filé de frango c/ legumes	Arroz/ feijão Carne bovina c/ molho



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Polenta Salada		Farofa Salada Fruta		Macarrão alho e óleo Salada Fruta
SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
24	25	26	27	28
Arroz/ feijão Filé de frango c/ molho Macarrão alho e óleo Salada	Arroz/ feijão Carne moída c/ molho Polenta Salada	Arroz/ feijão Ovo mexido Farofa Salada Fruta	Arroz/ feijão Filé de frango c/ legumes	Arroz/ feijão Carne bovina c/ canjiquinha Salada Fruta
31				
Arroz/ feijão Macarrão c/ filé de frango, molho Salada				

OPÇÕES DE:

LEGUMES: Abóbora, 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.



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

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, 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

Rosângela

ROSANGELA MARIA SHIMIZU

Nutricionista R.T. Merenda Escolar

CRN 8 – 870



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CARDAPIO AGOSTO 2026 INTEGRAL DESTINADO AO ATENDIMENTO AOS ALUNOS COM INTOLERANCIA A LACTOSE

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
3	4	5	6	7
CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ
Leite zero lactose c/ achocolatado Pão c/ manteiga zero lactose	Leite zero lactose c/ café Pão c/ requeijão caseiro zero lactose	Leite zero lactose c/ achocolatado Pão c/ manteiga zero lactose	Leite zero lactose c/ café Pão c/ requeijão caseiro zero lactose	Leite zero lactose c/ achocolatado Pão c/ manteiga zero lactose
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
Arroz/ feijão Carne suina c/ canjiquinha Salada	Arroz/ feijão Ovo cozido Macarrão c/ molho Salada	Arroz/ feijão Filé de frango c/ molho Polenta Salada Fruta	Arroz/ feijão Carne moída c/ legumes	Arroz/ feijão Filé de frango c/ legumes Fruta
LANCHE TARDE	LANCHE TARDE	LANCHE TARDE	LANCHE TARDE	LANCHE TARDE
Arroz doce zero lactose Pipoca	Chá Pão c/ queijo zero lactose	Vitamina zero lactose Bolo zero lactose	Leite zero lactose c/ café Pão c/ manteiga zero lactose	Chá Torta salgada zero lactose de carne moída



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
10	11	12	13	14
CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ
Leite zero lactose c/ achocolatado Pão c/ manteiga zero lactose	Leite zero lactose c/ café Pão c/ requeijão caseiro zero lactose	Leite zero lactose c/ achocolatado Pão c/ manteiga zero lactose	Leite zero lactose c/ café Pão c/ requeijão caseiro zero lactose	Leite zero lactose c/ achocolatado Pão c/ manteiga zero lactose
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
Arroz/ feijão Macarrão c/ carne moida e molho Salada	Arroz/ feijão Omelete Polenta c/ molho Salada	Arroz/ feijão Carne suina c/ legumes Fruta	Arroz/ feijão Filé de frango c/ molho Macarrão alho e oleo Salada	Arroz/ feijão Carne bovina c/ legumes Fruta
LANCHE TARDE	LANCHE TARDE	LANCHE TARDE	LANCHE TARDE	LANCHE TARDE
Canjica zero lactose Bolacha zero lactose	Leite zero lactose c/ achocolatado Pão c/ manteiga zero lactose	Chá Torta salgada zero lactose de filé de frango	Chá Pão c/ carne moida e molho	Leite zero lactose c/ café Bolo zero lactose



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
17	18	19	20	21
CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ
Leite zero lactose c/ achocolatado Pão c/ manteiga zero lactose	Leite zero lactose c/ café Pão c/ requeijão caseiro zero lactose	Leite zero lactose c/ achocolatado Pão c/ manteiga zero lactose	Leite zero lactose c/ café Pão c/ requeijão caseiro zero lactose	Leite zero lactose c/ achocolatado Pão c/ manteiga zero lactose
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
Arroz/ feijão Filé de frango c/ legumes	Arroz/ feijão Ovo mexido Macarrão c/ molho Salada	Arroz/ feijão Carne suína refogada Farofa Salada Fruta	Arroz/ feijão Carne bovina c/ legumes	Arroz/ feijão Filé de frango c/ molho Polenta Salada Fruta
LANCHE TARDE	LANCHE TARDE	LANCHE TARDE	LANCHE TARDE	LANCHE TARDE
Mingau de chocolate zero lactose Bolacha zero lactose	Leite zero lactose c/ café Bolo zero lactose	Chá Torta salgada zero lactose de legumes	Chá Pão c/ requeijão caseiro zero lactose	Leite zero lactose c/ achocolatado Bolacha zero lactose



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
24	25	26	27	28
CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ
Leite zero lactose c/ achocolatado Pão c/ manteiga zero lactose	Leite zero lactose c/ café Pão c/ requeijão caseiro zero lactose	Leite zero lactose c/ achocolatado Pão c/ manteiga zero lactose	Leite zero lactose c/ café Pão c/ requeijão caseiro zero lactose	Leite zero lactose c/ achocolatado Pão c/ manteiga zero lactose
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
Arroz/ feijão Filé de frango c/ canjiquinha Salada	Arroz/ feijão Ovo cozido Polenta c/ molho Salada	Arroz/ feijão Carne suína c/ legumes Fruta	Arroz/ feijão Filé de frango refogado Macarrão alho e óleo Salada	Arroz/ feijão Carne bovina c/ legumes Fruta
LANCHE TARDE	LANCHE TARDE	LANCHE TARDE	LANCHE TARDE	LANCHE TARDE
Arroz doce zero lactose Pipoca	Chá Pão c/ queijo zero lactose	Vitamina zero lactose Bolo zero lactose	Leite zero lactose c/ achocolatado Pão c/ manteiga zero lactose	Chá Torta salgada zero lactose de carne moída



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

SEGUNDA FEIRA	
31	
CAFÉ DA MANHÃ	
Leite zero lactose c/ achocolatado	
Pão c/ manteiga zero lactose	
ALMOÇO	
Arroz/ feijão	
Filé de frango c/ legumes	
Salada	
LANCHE TARDE	
Canjica zero lactose	
Bolacha zero lactose	

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.



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

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, 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

Rosângela

ROSANGELA MARIA SHIMIZU

Nutricionista R.T. Merenda Escolar

CRN 8 – 870



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CARDAPIO AGOSTO 2026 INTEGRAL

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
3	4	5	6	7
CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ
Leite c/ achocolatado	Leite c/ café	Leite c/ achocolatado	Leite c/ café	Leite c/ achocolatado
Pão c/ manteiga	Pão c/ requeijão caseiro	Pão c/ manteiga	Pão c/ requeijão caseiro	Pão c/ manteiga
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
Arroz/ feijão	Arroz/ feijão	Arroz/ feijão	Arroz/ feijão	Arroz/ feijão
Carne suína c/ canjiquinha	Ovo cozido	Filé de frango c/ molho	Carne moída c/ legumes	Filé de frango c/ legumes
Salada	Macarrão c/ molho	Polenta		Fruta
	Salada	Salada		
		Fruta		
LANCHE TARDE	LANCHE TARDE	LANCHE TARDE	LANCHE TARDE	LANCHE TARDE
Arroz doce	Chá	Vitamina	Leite c/ café	Chá
Pipoca	Pão c/ queijo	Bolo	Pão c/ manteiga	Torta salgada de carne moída



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
10	11	12	13	14
CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ
Leite c/ achocolatado	Leite c/ café	Leite c/ achocolatado	Leite c/ café	Leite c/ achocolatado
Pão c/ manteiga	Pão c/ requeijão caseiro	Pão c/ manteiga	Pão c/ requeijão caseiro	Pão c/ manteiga
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
Arroz/ feijão	Arroz/ feijão	Arroz/ feijão	Arroz/ feijão	Arroz/ feijão
Macarrão c/ carne moida e molho	Omelete	Carne suína c/ legumes	Filé de frango c/ molho	Carne bovina c/ legumes
Salada	Polenta c/ molho	Fruta	Macarrão alho e óleo	Fruta
	Salada		Salada	
LANCHE TARDE	LANCHE TARDE	LANCHE TARDE	LANCHE TARDE	LANCHE TARDE
Canjica	Leite c/ achocolatado	Chá	Chá	Leite c/ café
Bolacha	Pão c/ manteiga	Torta salgada de filé de frango	Pão c/ carne moida e molho	Bolo



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
17	18	19	20	21
CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ
Leite c/ achocolatado	Leite c/ café	Leite c/ achocolatado	Leite c/ café	Leite c/ achocolatado
Pão c/ manteiga	Pão c/ requeijão caseiro	Pão c/ manteiga	Pão c/ requeijão caseiro	Pão c/ manteiga
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
Arroz/ feijão	Arroz/ feijão	Arroz/ feijão	Arroz/ feijão	Arroz/ feijão
Filé de frango c/ legumes	Ovo mexido	Carne suína refogada	Carne bovina c/ legumes	Filé de frango c/ molho
	Macarrão c/ molho	Farofa		Polenta
	Salada	Salada		Salada
		Fruta		Fruta
LANCHE TARDE	LANCHE TARDE	LANCHE TARDE	LANCHE TARDE	LANCHE TARDE
Mingau de chocolate	Leite c/ café	Chá	Chá	Leite c/ achocolatado
Bolacha	Bolo	Torta salgada de legumes	Pão c/ requeijão caseiro	Bolacha



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
24	25	26	27	28
CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ
Leite c/ achocolatado	Leite c/ café	Leite c/ achocolatado	Leite c/ café	Leite c/ achocolatado
Pão c/ manteiga	Pão c/ requeijão caseiro	Pão c/ manteiga	Pão c/ requeijão caseiro	Pão c/ manteiga
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
Arroz/ feijão	Arroz/ feijão	Arroz/ feijão	Arroz/ feijão	Arroz/ feijão
Filé de frango c/ canjiquinha	Ovo cozido	Carne suína c/ legumes	Filé de frango refogado	Carne bovina c/ legumes
Salada	Polenta c/ molho	Fruta	Macarrão alho e óleo	Fruta
	Salada		Salada	
LANCHE TARDE	LANCHE TARDE	LANCHE TARDE	LANCHE TARDE	LANCHE TARDE
Arroz doce	Chá	Vitamina	Leite c/ achocolatado	Chá
Pipoca	Pão c/ queijo	Bolo	Pão c/ manteiga	Torta salgada de carne moída



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

SEGUNDA FEIRA	
31	
CAFÉ DA MANHÃ	
Leite c/ achocolatado	
Pão c/ manteiga	
ALMOÇO	
Arroz/ feijão	
Filé de frango c/ legumes	
Salada	
LANCHE TARDE	
Canjica	
Bolacha	

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;



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

ORIENTAÇÕES PARA ALUNOS CMEI INTEGRAL, 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

Nutricionista R.T. Merenda Escolar

CRN 8 – 870



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CARDAPIO AGOSTO 2026 MATUTINO DESTINADO AO ATENDIMENTO AOS ALUNOS COM INTOLERANCIA A LACTOSE

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
3	4	5	6	7
CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ
Leite zero lactose c/ achocolatado	Leite zero lactose c/ café	Leite zero lactose c/ achocolatado	Leite zero lactose c/ café	Leite zero lactose c/ achocolatado
Pão c/ manteiga zero lactose	Pão c/ requeijão caseiro zero lactose	Pão c/ manteiga zero lactose	Pão c/ requeijão caseiro zero lactose	Pão c/ manteiga zero lactose
LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
Arroz/ feijão Filé de frango c/ molho Polenta Salada	Arroz/ feijão Macarrão c/ carne molda , molho Salada	Arroz/ feijão Ovo mexido Farofa Salada Fruta	Arroz/ feijão Filé de frango c/ legumes	Arroz/ feijão Carne suina c/ legumes Fruta
10	11	12	13	14
CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ
Leite zero lactose c/ achocolatado	Leite zero lactose c/ café	Leite zero lactose c/ achocolatado	Leite zero lactose c/ café	Leite zero lactose c/ achocolatado



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Pão c/ manteiga zero lactose	Pão c/ requeijão caseiro zero lactose	Pão c/ manteiga zero lactose	Pão c/ requeijão caseiro zero lactose	Pão c/ manteiga zero lactose
LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
Arroz/ feijão Filé de frango c/ legumes	Arroz/ feijão Carne bovina c/ molho Polenta Salada	Arroz/ feijão Ovo cozido Macarrão c/ molho Salada Fruta	Arroz/ feijão Carne suína desfiada Farofa Salada	Arroz/ feijão Filé de frango c/ canjiquinha Salada Fruta
SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
17	18	19	20	21
CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ
Leite zero lactose c/ achocolatado Pão c/ manteiga zero lactose	Leite zero lactose c/ café Pão c/ requeijão caseiro zero lactose	Leite zero lactose c/ achocolatado Pão c/ manteiga zero lactose	Leite zero lactose c/ café Pão c/ requeijão caseiro zero lactose	Leite zero lactose c/ achocolatado Pão c/ manteiga zero lactose
LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
Arroz/ feijão Filé de frango c/ molho	Arroz/ feijão Carne suína c/ legumes	Arroz/ feijão Omelete	Arroz/ feijão Filé de frango c/ legumes	Arroz/ feijão Carne bovina c/ molho



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Polenta Salada		Farofa Salada Fruta		Macarrão alho e óleo Salada Fruta
SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
24	25	26	27	28
CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ
Leite zero lactose c/ achocolatado Pão c/ manteiga zero lactose	Leite zero lactose c/ café Pão c/ requeijão caseiro zero lactose	Leite zero lactose c/ achocolatado Pão c/ manteiga zero lactose	Leite zero lactose c/ café Pão c/ requeijão caseiro zero lactose	Leite zero lactose c/ achocolatado Pão c/ manteiga zero lactose
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
Arroz/ feijão Filé de frango c/ molho Macarrão alho e óleo Salada	Arroz/ feijão Carne moída c/ molho Polenta Salada	Arroz/ feijão Ovo mexido Farofa Salada Fruta	Arroz/ feijão Filé de frango c/ legumes	Arroz/ feijão Carne bovina c/ canjiquinha Salada Fruta
SEGUNDA FEIRA				



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

31	
CAFÉ DA MANHÃ	
Leite c/ achocolatado	
Pão c/ manteiga	
ALMOÇO	
Arroz/ feijão Macarrão c/ filé de frango, molho Salada	
LANCHE TARDE	
Arroz c/ carne suína e 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;



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

ORIENTAÇÕES PARA ALUNOS CMEI INTEGRAL, 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

Nutricionista R.T. Merenda Escolar

CRN 8 – 870



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CARDAPIO AGOSTO 2026 MATUTINO

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
3	4	5	6	7
CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ
Leite c/ achocolatado	Leite c/ café	Leite c/ achocolatado	Leite c/ café	Leite c/ achocolatado
Pão c/ manteiga	Pão c/ requeijão caseiro	Pão c/ manteiga	Pão c/ requeijão caseiro	Pão c/ manteiga
LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
Arroz/ feijão	Arroz/ feijão	Arroz/ feijão	Arroz/ feijão	Arroz/ feijão
Filé de frango c/ molho	Macarrão c/ carne moida, molho	Ovo mexido	Filé de frango c/ legumes	Carne suina c/ legumes
Polenta	Salada	Farofa		Fruta
Salada		Salada		
	Fruta			
10	11	12	13	14
CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ
Leite c/ achocolatado	Leite c/ café	Leite c/ achocolatado	Leite c/ café	Leite c/ achocolatado
Pão c/ manteiga	Pão c/ requeijão caseiro	Pão c/ manteiga	Pão c/ requeijão caseiro	Pão c/ manteiga



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
Arroz/ feijão Filé de frango c/ legumes	Arroz/ feijão Carne bovina c/ molho Polenta Salada	Arroz/ feijão Ovo cozido Macarrão c/ molho Salada Fruta	Arroz/ feijão Carne suína desfiada Farofa Salada	Arroz/ feijão Filé de frango c/ canjiquinha Salada Fruta
SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
17	18	19	20	21
CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ
Leite c/ achocolatado Pão c/ manteiga	Leite c/ café Pão c/ requeijão caseiro	Leite c/ achocolatado Pão c/ manteiga	Leite c/ café Pão c/ requeijão caseiro	Leite c/ achocolatado Pão c/ manteiga
LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE	LANCHE
Arroz/ feijão Filé de frango c/ molho Polenta Salada	Arroz/ feijão Carne suína c/ legumes	Arroz/ feijão Omelete Farofa Salada	Arroz/ feijão Filé de frango c/ legumes	Arroz/ feijão Carne bovina c/ molho Macarrão alho e óleo Salada



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

		Fruta		Fruta
SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
24	25	26	27	28
CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ
Leite c/ achocolatado	Leite c/ café	Leite c/ achocolatado	Leite c/ café	Leite c/ achocolatado
Pão c/ manteiga	Pão c/ requeijão caseiro	Pão c/ manteiga	Pão c/ requeijão caseiro	Pão c/ manteiga
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
Arroz/ feijão	Arroz/ feijão	Arroz/ feijão	Arroz/ feijão	Arroz/ feijão
Filé de frango c/ molho	Carne moída c/ molho	Ovo mexido	Filé de frango c/ legumes	Carne bovina c/ canjiquinha
Macarrão alho e óleo	Polenta	Farofa		Salada
Salada	Salada	Salada		Fruta
31				
CAFÉ DA MANHÃ				
Leite c/ achocolatado				
Pão c/ manteiga				



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

ALMOÇO	
Arroz/ feijão	
Macarrão c/ filé de frango, molho	
Salada	
LANCHE TARDE	
Arroz c/ carne suína e 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, 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;



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

- 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;

Rosângela

ROSANGELA MARIA SHIMIZU

Nutricionista R.T. Merenda Escolar

CRN 8 – 870



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CARDAPIO AGOSTO 2026 VESPERTINO DESTINADO AO ATENDIMENTO AOS ALUNOS COM INTOLERANCIA A GLUTEN

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
3	4	5	6	7
Arroz/ feijão Filé de frango c/ molho Polenta Salada	Chá Pão de queijo c/ queijo	Arroz/ feijão Ovo mexido Farofa Salada Fruta	Leite c/ café Pão de queijo	Arroz/ feijão Carne suína c/ legumes Fruta
10	11	12	13	14
Arroz/ feijão Filé de frango c/ legumes	Leite c/ achocolatado Pão de queijo	Arroz/ feijão Ovo cozido Macarrão zero glúten c/ molho Salada Fruta	Chá Pão de queijo c/ carne molda e molho	Arroz/ feijão Filé de frango c/ canjiquinha Salada Fruta
17	18	19	20	21
Arroz/ feijão	Leite c/ café	Arroz/ feijão	Chá	Arroz/ feijão



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Filé de frango c/ molho	Bolo zero glúten	Omelete	Pão de queijo	Carne bovina c/ molho
Polenta		Farofa		Macarrão zero glúten alho e óleo
Salada		Salada Fruta		Salada Fruta
SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
24	25	26	27	28
Arroz/ feijão	Chá	Arroz/ feijão	Leite c/ achocolatado	Arroz/ feijão
Filé de frango c/ molho	Pão de queijo c/ queijo	Ovo mexido	Pão de queijo	Carne bovina c/ canjiquinha
Macarrão zero glúten alho e óleo		Farofa		Salada
Salada		Salada Fruta		Fruta
31				
Arroz/ feijão Macarrão zero glúten c/ filé de frango, molho				



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Salada	
--------	--

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, 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

Rosângela

ROSANGELA MARIA SHIMIZU

Nutricionista R.T. Merenda Escolar

CRN 8 – 870



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CARDAPIO AGOSTO 2026 VESPERTINO DESTINADO AO ATENDIMENTO AOS ALUNOS COM INTOLERANCIA A LACTOSE

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
3	4	5	6	7
Arroz/ feijão Filé de frango c/ molho Polenta Salada	Chá Pão c/ queijo zero lactose	Arroz/ feijão Ovo mexido Farofa Salada Fruta	Leite zero lactose c/ café Pão c/ manteiga zero lactose	Arroz/ feijão Carne suína c/ legumes Fruta
10	11	12	13	14
Arroz/ feijão Filé de frango c/ legumes	Leite zero lactose c/ achocolatado Pão c/ manteiga zero lactose	Arroz/ feijão Ovo cozido Macarrão c/ molho Salada	Chá Pão c/ carne moída e molho	Arroz/ feijão Filé de frango c/ canjiquinha Salada Fruta



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

		Fruta		
SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
17	18	19	20	21
Arroz/ feijão	Leite zero lactose c/ café	Arroz/ feijão	Chá	Arroz/ feijão
Filé de frango c/ molho	Bolo zero lactose	Omelete	Pão zero lactose c/ requeijão caseiro	Carne bovina c/ molho
Polenta		Farofa		Macarrão alho e óleo
Salada		Salada Fruta		Salada Fruta
24	25	26	27	28
Arroz/ feijão	Chá	Arroz/ feijão	Leite zero lactose c/ achocolatado	Arroz/ feijão
Filé de frango c/ molho	Pão c/ queijo zero lactose	Ovo mexido	Pão c/ manteiga zero lactose	Carne bovina c/ canjiquinha



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Macarrão alho e óleo		Farofa		Salada
Salada		Salada Fruta		Fruta
SEGUNDA FEIRA				
31				
Arroz/ feijão Macarrão c/ filé de frango, molho Salada				

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, INTEGRAL, MATUTINO, VESPERTINO E EJA.

- As frutas, legumes e folhosos serão enviados de acordo com a sazonalidade;



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

- 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

Nutricionista R.T. Merenda Escolar

CRN 8 – 870



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CARDAPIO AGOSTO 2026 VESPERTINO DESTINADO AO ATENDIMENTO AOS ALUNOS COM INTOLERANCIA A PROTEINA DO LEITE DE VACA

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
3	4	5	6	7
Arroz/ feijão	Chá	Arroz/ feijão	Leite vegano c/ café	Arroz/ feijão
Filé de frango c/ molho	Pão c/ queijo vegano	Ovo mexido	Pão c/ manteiga vegano	Carne suína c/ legumes
Polenta		Farofa		Fruta
Salada		Salada		
		Fruta		
10	11	12	13	14
Arroz/ feijão	Leite vegano c/ achocolatado	Arroz/ feijão	Chá	Arroz/ feijão



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Filé de frango c/ legumes	Pão c/ manteiga vegano	Ovo cozido Macarrão c/ molho Salada Fruta	Pão c/ carne moída e molho	Filé de frango c/ canjiquinha Salada Fruta
SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
17	18	19	20	21
Arroz/ feijão Filé de frango c/ molho Polenta Salada	Leite vegano c/ café Bolo vegano	Arroz/ feijão Omelete Farofa Salada Fruta	Chá Pão c/ requeijão vegano	Arroz/ feijão Carne bovina c/ molho Macarrão alho e óleo Salada Fruta



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
24	25	26	27	28
Arroz/ feijão Filé de frango c/ molho Macarrão alho e óleo Salada	Chá Pão c/ queijo vegano	Arroz/ feijão Ovo mexido Farofa Salada Fruta	Leite c/ achocolatado Pão c/ manteiga vegano	Arroz/ feijão Carne bovina c/ canjiquinha Salada Fruta
31				
Arroz/ feijão Macarrão c/ filé de frango, molho Salada				

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.



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

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, 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

Rosângela

ROSANGELA MARIA SHIMIZU

Nutricionista R.T. Merenda Escolar

CRN 8 – 870



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CARDAPIO AGOSTO 2026 VESPERTINO

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
3	4	5	6	7
Arroz/ feijão Filé de frango c/ molho Polenta Salada	Chá Pão c/ queijo	Arroz/ feijão Ovo mexido Farofa Salada Fruta	Leite c/ café Pão c/ manteiga	Arroz/ feijão Carne suína c/ legumes Fruta
10	11	12	13	14
Arroz/ feijão Filé de frango c/ legumes	Leite c/ achocolatado Pão c/ manteiga	Arroz/ feijão Ovo cozido Macarrão c/ molho Salada Fruta	Chá Pão c/ carne moída e molho	Arroz/ feijão Filé de frango c/ canjiquinha Salada Fruta
SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
17	18	19	20	21
Arroz/ feijão	Leite c/ café	Arroz/ feijão	Chá	Arroz/ feijão



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Filé de frango c/ molho Polenta Salada	Bolo	Omelete Farofa Salada Fruta	Pão c/ requeijão caseiro	Carne bovina c/ molho Macarrão alho e óleo Salada Fruta
SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
24	25	26	27	28
Arroz/ feijão Filé de frango c/ molho Macarrão alho e óleo Salada	Chá Pão c/ queijo	Arroz/ feijão Ovo mexido Farofa Salada Fruta	Leite c/ achocolatado Pão c/ manteiga	Arroz/ feijão Carne bovina c/ canjiquinha Salada Fruta
31				
Arroz/ feijão Macarrão c/ filé de frango, molho Salada				



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

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, 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

Rosângela

ROSANGELA MARIA SHIMIZU

Nutricionista R.T. Merenda Escolar

CRN 8 – 870