



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CARDAPIO JULHO 2026 CMEI INTEGRAL

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
		1	2	3
		CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ
		Leite c/ achocolatado	Leite c/ café	Leite c/ achocolatado
		Pão c/ manteiga	Pão c/ requeijão caseiro	Pão c/ manteiga
		ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
		Arroz/ feijão	Arroz/ feijão	Arroz/ feijão
		Ovo cozido	Filé de frango c/ legumes	Macarrão c/ carne moida e molho
		Farofa		
		Salada		Salada
		LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1
		Fruta	Fruta	Fruta
		LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2
		Macarrão c/ filé de frango c/ legumes	Leite c/ achocolatado	Canja de filé de frango
			Pão c/ requeijão caseiro	
6	7	8	9	10
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



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

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	Carne suína c/ legumes	Ovo mexido	Carne bovina refogada	Filé de frango c/ molho
Salada		Farofa	Macarrão c/ alho e óleo	Polenta
		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 c/ legumes	Suco	Macarrão c/ carne moída e legumes	Leite c/ achocolatado	Macarrão c/ carne moída, molho e legumes
	Pão c/ queijo		Pão c/ manteiga	
SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
13	14	15	16	17
RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
20	21	22	23	24
RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
27	28	29	30	31
RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ
		Leite c/ achocolatado	Leite c/ café	Leite c/ achocolatado



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

		Pão c/ manteiga	Pão c/ requeijão caseiro	Pão c/ manteiga
		ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
		Arroz/ feijão	Arroz/ feijão	Arroz/ feijão
		Omelete c/ legumes	Macarrão c/ carne moida, molho	Carne suína c/ canjiquinha
		Macarrão c/molho	Salada	Salada
		Salada		
		LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1
		Fruta	Fruta	Fruta
		LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2
		Arroz c/ filé de frango c/ legumes	Chá	Sopa de filé de frango c/ legumes
			Pão c/ requeijão caseiro	

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 JULHO 2026 EJA

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
		1	2	3
		Arroz/ feijão	Arroz/ feijão	Arroz/ feijão
		Ovo cozido	Filé de frango c/ legumes	Macarrão c/ carne moida e molho
		Farofa		
		Salada		Salada
		Fruta		Fruta
6	7	8	9	10
Arroz/ feijão	Arroz/ feijão	Arroz/ feijão	Arroz/ feijão	Arroz/ feijão
Filé de frango c/ canjiquinha	Carne suina c/ legumes	Ovo mexido	Carne bovina refogada	Filé de frango c/ molho
		Farofa	Macarrão c/ alho e oleo	Polenta
		Salada	Salada	Salada
		Fruta		Fruta
13	14	15	16	17
RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
20	21	22	23	24
RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

27	28	29	30	31
SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Arroz/ feijão	Arroz/ feijão	Arroz/ feijão
		Omelete c/ legumes	Macarrão c/ carne moida, molho	Carne suína c/ canjiquinha
		Macarrão c/molho	Salada	Salada
		Salada		
		Fruta		Fruta

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 JULHO 2026 INTEGRAL (ATENDIMENTO A ALUNOS COM INTOLERANCIA A LACTOSE)

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
		1	2	3
		CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ
		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
		ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
		Arroz/ feijão	Arroz/ feijão	Arroz/ feijão
		Ovo cozido	Filé de frango c/ legumes	Macarrão c/ carne molda e molho
		Farofa		Salada
		Salada		Fruta
		Fruta		
		LANCHE TARDE	LANCHE TARDE	LANCHE TARDE
		Arroz doce zero lactose	Leite zero lactose c/ achocolatado	Chá
		Pipoca	Pão c/ requeijão caseiro zero lactose	Torta salgada zero lactose de carne molda



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
6	7	8	9	10
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
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
Arroz/ feijão	Arroz/ feijão	Arroz/ feijão	Arroz/ feijão	Arroz/ feijão
Filé de frango c/ canjiquinha	Carne suína c/ legumes	Ovo mexido	Carne bovina refogada	Filé de frango c/ molho
		Farofa	Macarrão c/ alho e óleo	Polenta
Salada		Salada	Salada	Salada
		Fruta		Fruta
LANCHE TARDE	LANCHE TARDE	LANCHE TARDE	LANCHE TARDE	LANCHE TARDE
Mingau de chocolate zero lactose	Suco	Vitamina zero lactose	Leite c/ achocolatado zero lactose	Leite c/ café zero lactose
Pipoca	Pão c/ queijo zero lactose	Bolo zero lactose	Pão c/ manteiga zero lactose	Torta salgada de legumes zero lactose



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
13	14	15	16	17
RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
20	21	22	23	24
RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
27	28	29	30	31
RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ
		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
		ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
		Arroz/ feijão	Arroz/ feijão	Arroz/ feijão
		Omelete c/ legumes	Macarrão c/ carne molda, molho	Carne suína c/ canjiquinha
		Macarrão c/molho	Salada	Salada
		Salada		
		Fruta		
		LANCHE TARDE	LANCHE TARDE	LANCHE TARDE



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

		Canjica zero lactose	Chá	Leite zero lactose c/ café
		Bolacha zero lactose	Pão c/ requeijão caseiro zero lactose	Bolo 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.

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 JULHO 2026 INTEGRAL

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
		1	2	3
		CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ
		Leite c/ achocolatado	Leite c/ café	Leite c/ achocolatado
		Pão c/ manteiga	Pão c/ requeijão caseiro	Pão c/ manteiga
		ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
		Arroz/ feijão	Arroz/ feijão	Arroz/ feijão
		Ovo cozido	Filé de frango c/ legumes	Macarrão c/ carne moida e molho
		Farofa		
		Salada		Salada
		Fruta		Fruta
		LANCHE TARDE	LANCHE TARDE	LANCHE TARDE
		Arroz doce	Leite c/ achocolatado	Chá
		Pipoca	Pão c/ requeijão caseiro	Torta salgada de carne moida
6	7	8	9	10
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



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

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	Carne suína c/ legumes	Ovo mexido	Carne bovina refogada	Filé de frango c/ molho
Salada		Farofa	Macarrão c/ alho e óleo	Polenta
		Salada	Salada	Salada
		Fruta		Fruta
LANCHE TARDE	LANCHE TARDE	LANCHE TARDE	LANCHE TARDE	LANCHE TARDE
Mingau de chocolate	Suco	Vitamina	Leite c/ achocolatado	Leite c/ café
Pipoca	Pão c/ queijo	Bolo	Pão c/ manteiga	Torta salgada de legumes
SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
13	14	15	16	17
RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
20	21	22	23	24
RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
27	28	29	30	31
RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ
		Leite c/ achocolatado	Leite c/ café	Leite c/ achocolatado



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

		Pão c/ manteiga	Pão c/ requeijão caseiro	Pão c/ manteiga
		ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
		Arroz/ feijão	Arroz/ feijão	Arroz/ feijão
		Omelete c/ legumes	Macarrão c/ carne moida, molho	Carne suína c/ canjiquinha
		Macarrão c/molho	Salada	Salada
		Salada		
		Fruta		Fruta
		LANCHE TARDE	LANCHE TARDE	LANCHE TARDE
		Canjica	Chá	Leite c/ café
		Bolacha	Pão c/ requeijão caseiro	Bolo

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.



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

- 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;

Rosângela

ROSANGELA MARIA SHIMIZU

Nutricionista R.T. Merenda Escolar

CRN 8 – 870



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CARDAPIO JULHO 2026 MATUTINO (ATENDIMENTO A ALUNOS COM INTOLERANCIA A LACTOSE)

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
		1	2	3
		CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ
		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
		LANCHE	LANCHE	LANCHE
		Arroz/ feijão	Arroz/ feijão	Arroz/ feijão
		Ovo cozido	Filé de frango c/ legumes	Macarrão c/ carne moida e molho
		Farofa		Salada
		Salada		Fruta
		Fruta		
6	7	8	9	10
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	Arroz/ feijão	Arroz/ feijão	Arroz/ feijão	Arroz/ feijão
Filé de frango c/ canjiquinha	Carne suína c/ legumes	Ovo mexido	Carne bovina refogada	Filé de frango c/ molho
		Farofa	Macarrão c/ alho e óleo	Polenta
Salada		Salada	Salada	Salada
		Fruta		Fruta
SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
13	14	15	16	17
RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
20	21	22	23	24
RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
27	28	29	30	31
RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ
		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



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

		LANCHE	LANCHE	LANCHE
		Arroz/ feijão	Arroz/ feijão	Arroz/ feijão
		Omelete c/ legumes	Macarrão c/ carne moida, molho	Carne suína c/ canjiquinha
		Macarrão c/molho	Salada	Salada
		Salada		
		Fruta		Fruta

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;



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

- 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 JULHO 2026 MATUTINO

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
		1	2	3
		CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ
		Leite c/ achocolatado	Leite c/ café	Leite c/ achocolatado
		Pão c/ manteiga	Pão c/ requeijão caseiro	Pão c/ manteiga
		LANCHE	LANCHE	LANCHE
		Arroz/ feijão	Arroz/ feijão	Arroz/ feijão
		Ovo cozido	Filé de frango c/ legumes	Macarrão c/ carne moida e molho
		Farofa		
		Salada		Salada
		Fruta		Fruta
6	7	8	9	10
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
	Carne suína c/ legumes	Ovo mexido	Carne bovina refogada	Filé de frango c/ molho



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Filé de frango c/ canjiquinha		Farofa	Macarrão c/ alho e óleo	Polenta
Salada		Salada	Salada	Salada
		Fruta		Fruta
SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
13	14	15	16	17
RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
20	21	22	23	24
RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
27	28	29	30	31
RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ
		Leite c/ achocolatado	Leite c/ café	Leite c/ achocolatado
		Pão c/ manteiga	Pão c/ requeijão caseiro	Pão c/ manteiga
		LANCHE	LANCHE	LANCHE
		Arroz/ feijão	Arroz/ feijão	Arroz/ feijão
		Omelete c/ legumes	Macarrão c/ carne moída, molho	Carne suína c/ canjiquinha
		Macarrão c/molho	Salada	Salada



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

		Salada		
		Fruta		Fruta

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;



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

- 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 JULHO 2026 VESPERTINO (ATENDIMENTO A ALUNOS COM INTOLERANCIA A GLUTEN)

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
		1	2	3
		Arroz/ feijão	Leite c/ achocolatado	Arroz/ feijão
		Ovo cozido	Pão de queijo c/ requeijão caseiro	Macarrão zero gluten c/ carne moída e molho
		Farofa		Salada
		Salada		Fruta
		Fruta		
6	7	8	9	10
Arroz/ feijão	Suco	Arroz/ feijão	Leite c/ achocolatado	Arroz/ feijão
Filé de frango c/ canjiquinha	Pão de queijo c/ queijo	Ovo mexido	Pão de queijo	Filé de frango c/ molho
		Farofa		Polenta
Salada		Salada		Salada
		Fruta		Fruta
13	14	15	16	17
RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
20	21	22	23	24
RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

27	28	29	30	31
SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Arroz/ feijão	Chá	Arroz/ feijão
		Omelete c/ legumes	Pão de queijo c/	Carne suína c/ canjiquinha
		Macarrão zero gluten	requeijão caseiro	Salada
		c/molho		
		Salada		
		Fruta		Fruta

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 JULHO 2026 VESPERTINO (ATENDIMENTO A ALUNOS COM INTOLERANCIA A LACTOSE)

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
		1	2	3
		Arroz/ feijão	Leite zero lactose c/ achocolatado	Arroz/ feijão
		Ovo cozido	Pão zero lactose c/ requeijão caseiro	Macarrão c/ carne moida e molho
		Farofa		Salada
		Salada		Fruta
		Fruta		
6	7	8	9	10
Arroz/ feijão	Suco	Arroz/ feijão	Leite zero lactose c/ achocolatado	Arroz/ feijão
Filé de frango c/ canjiquinha	Pão c/ queijo zero lactose	Ovo mexido	Pão c/ manteiga zero lactose	Filé de frango c/ molho
Salada		Farofa		Polenta
		Salada		Salada
		Fruta		Fruta
13	14	15	16	17
RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
20	21	22	23	24
RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
27	28	29	30	31
RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Arroz/ feijão	Chá	Arroz/ feijão
		Omelete c/ legumes	Pão c/ requeijão caseiro zero lactose	Carne suína c/ canjiquinha
		Macarrão c/molho		Salada
		Salada		Fruta
		Fruta		

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 JULHO 2026 VESPERTINO

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
		1	2	3
		Arroz/ feijão	Leite c/ achocolatado	Arroz/ feijão
		Ovo cozido	Pão c/ requeijão caseiro	Macarrão c/ carne moida e molho
		Farofa		Salada
		Salada		Fruta
		Fruta		
6	7	8	9	10
Arroz/ feijão	Suco	Arroz/ feijão	Leite c/ achocolatado	Arroz/ feijão
Filé de frango c/ canjiquinha	Pão c/ queijo	Ovo mexido	Pão c/ manteiga	Filé de frango c/ molho
Salada		Farofa		Polenta
		Salada		Salada
		Fruta		Fruta
13	14	15	16	17
RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
20	21	22	23	24
RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

27	28	29	30	31
SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Arroz/ feijão	Chá	Arroz/ feijão
		Omelete c/ legumes	Pão c/ requeijão caseiro	Carne suína c/ canjiquinha
		Macarrão c/molho		Salada
		Salada		
		Fruta		Fruta

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;



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

- 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 JULHO 2026 CMEI 6 MESES A 12 MESES (ATENDIMENTO A ALUNOS C/ INTOLERANCIA A LACTOSE)

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
		1	2	3
		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
		LANCHE MANHÃ	LANCHE MANHÃ	LANCHE MANHÃ
		Mingau de bolacha zero lactose	Leite zero lactose c/ cacau s/ açúcar	Mingau de bolacha zero lactose
		ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
		Papa de arroz/ feijão	Papa de arroz/feijão	Papa de arroz/ feijão
		Ovo cozido	Filé de frango c/ legumes	Macarrão c/ carne molda, molho e legumes
		Legumes cozido		
		LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1
		Papa de frutas	Papa de frutas	Papa de frutas
		LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2
		Macarrão c/ filé de frango c/ legumes	Sopa de carne bovina, feijão e legumes	Canja de filé de frango



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
6	7	8	9	10
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/ canjiquinha e legumes	Carne suína c/ legumes	Ovo mexido	Carne bovina refogada	Filé de frango c/ molho
		Legumes cozido	Macarrão c/ legumes	Polenta 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
Sopa de carne c/ legumes	Arroz c/ filé de frango e legumes	Macarrão c/ carne moida e legumes	Canjiquinha c/ carne suína e legumes	Macarrão c/ carne moida, molho e legumes



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
13	14	15	16	17
RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
20	21	22	23	24
RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
27	28	29	30	31
RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	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
		LANCHE MANHÃ	LANCHE MANHÃ	LANCHE MANHÃ
		Mingau de bolacha zero lactose	Leite zero lactose c/ cacau s/ açúcar	Mingau de bolacha zero lactose
		ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
		Papa de arroz/ feijão	Papa de arroz/feijão	Papa de arroz/ feijão
		Omelete c/ legumes	Macarrão c/ carne moida, molho e legumes	Carne suína c/ canjiquinha e legumes
		Macarrão c/molho e legumes		
		LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1
		Papa de frutas	Papa de frutas	Papa de frutas



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

		LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2
		Arroz c/ filé de frango c/ legumes	Sopa de feijão c/ carne suína e legumes	Sopa 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;
- 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;



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

- 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 hortalíça 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;



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 JULHO 2026 CMEI 6 MESES A 12 MESES

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



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
6	7	8	9	10
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/ canjiquinha e legumes	Carne suína c/ legumes	Ovo mexido	Carne bovina refogada	Filé de frango c/ molho
		Legumes cozido	Macarrão c/ legumes	Polenta 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
Sopa de carne c/ legumes	Arroz c/ filé de frango e legumes	Macarrão c/ carne moída e legumes	Canjiquinha c/ carne suína e legumes	Macarrão c/ carne moída, molho e legumes
13	14	15	16	17
RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
20	21	22	23	24
RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
27	28	29	30	31
RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ
		Leite c/ cacau s/ açúcar	Leite c/ café s/ açúcar	Leite c/ cacau s/ açúcar
		LANCHE MANHÃ	LANCHE MANHÃ	LANCHE MANHÃ
		Mingau de bolacha	Leite c/ cacau s/ açúcar	Mingau de bolacha
		ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
		Papa de arroz/ feijão	Papa de arroz/feijão	Papa de arroz/ feijão
		Omelete c/ legumes	Macarrão c/ carne moida, molho e legumes	Carne suina c/ canjiquinha e legumes
		Macarrão c/molho e legumes		
		LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1
		Papa de frutas	Papa de frutas	Papa de frutas
		LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2
		Arroz c/ filé de frango c/ legumes	Sopa de feijão c/ carne suina e legumes	Sopa 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.



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 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);
- 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 JULHO 2026 CMEI 12 MESES A 3 ANOS (ATENDIMENTOS A ALUNOS COM INTOLERANCIA A LACTOSE)

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
		1	2	3
		CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ
		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
		ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
		Arroz/ feijão	Arroz/ feijão	Arroz/ feijão
		Ovo cozido	Filé de frango c/ legumes	Macarrão c/ carne moida e molho
		Farofa		
		Salada		Salada
		LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1
		Fruta	Fruta	Fruta
		LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2
		Macarrão c/ filé de frango c/ legumes	Leite zero lactose c/ cacau s/ açúcar	Canja de filé de frango



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

			Pão c/ requeijão caseiro zero lactose	
SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
6	7	8	9	10
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
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
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
Arroz/ feijão	Arroz/ feijão	Arroz/ feijão	Arroz/ feijão	Arroz/ feijão
Filé de frango c/ canjiquinha	Carne suína c/ legumes	Ovo mexido	Carne bovina refogada	Filé de frango c/ molho
Salada		Farofa	Macarrão c/ alho e óleo	Polenta
		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 c/ legumes	Suco	Macarrão c/ carne moída e legumes	Leite zero lactose c/ cacau s/ açúcar	Macarrão c/ carne moída, molho e legumes



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

	Pão c/ queijo zero lactose		Pão c/ manteiga zero lactose	
SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
13	14	15	16	17
RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
20	21	22	23	24
RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
27	28	29	30	31
RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	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
		Pão c/ manteiga zero lactose	Pão c/ requeijão caseiro zero lactose	Pão c/ manteiga zero lactose
		ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
		Arroz/ feijão	Arroz/ feijão	Arroz/ feijão
		Omelete c/ legumes	Macarrão c/ carne moida, molho	Carne suína c/ canjiquinha
		Macarrão c/molho	Salada	Salada
		Salada		



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

		LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1
		Fruta	Fruta	Fruta
		LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2
		Arroz c/ filé de frango c/ legumes	Chá Pão c/ requeijão caseiro zero lactose	Sopa 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

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;



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

- 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

Rosângela

ROSANGELA MARIA SHIMIZU

Nutricionista R.T. Merenda Escolar

CRN 8 – 870



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CARDAPIO JULHO 2026 CMEI 12 MESES A 3 ANOS

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
		1	2	3
		CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ
		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
		ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
		Arroz/ feijão	Arroz/ feijão	Arroz/ feijão
		Ovo cozido	Filé de frango c/ legumes	Macarrão c/ carne moida e molho
		Farofa		
		Salada		Salada
		LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1
		Fruta	Fruta	Fruta
		LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2
		Macarrão c/ filé de frango c/ legumes	Leite c/ cacau s/ açúcar	Canja de filé de frango
			Pão c/ requeijão caseiro	



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
6	7	8	9	10
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/ canjiquinha	Carne suína c/ legumes	Ovo mexido	Carne bovina refogada	Filé de frango c/ molho
		Farofa	Macarrão c/ alho e óleo	Polenta
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 c/ legumes	Suco	Macarrão c/ carne moída e legumes	Leite c/ cacau s/ açúcar	Macarrão c/ carne moída, molho e legumes
	Pão c/ queijo		Pão c/ manteiga	
13	14	15	16	17
RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

20	21	22	23	24
RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
27	28	29	30	31
RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ
		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
		ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
		Arroz/ feijão	Arroz/ feijão	Arroz/ feijão
		Omelete c/ legumes	Macarrão c/ carne moida, molho	Carne suina c/ canjiquinha
		Macarrão c/molho	Salada	Salada
		Salada		
		LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1
		Fruta	Fruta	Fruta
		LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2
		Arroz c/ filé de frango c/ legumes	Chá	Sopa de filé de frango c/ legumes
			Pão c/ requeijão caseiro	

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 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;



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

- 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;

ROSANGELA MARIA SHIMIZU

Nutricionista R.T. Merenda Escolar

CRN 8 – 870



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

CARDAPIO JULHO 2026 CMEI INTEGRAL (ATENDIMENTO A ALUNOS COM INTOLERANCIA A LACTOSE)

SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
		1	2	3
		CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ
		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
		ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
		Arroz/ feijão	Arroz/ feijão	Arroz/ feijão
		Ovo cozido	Filé de frango c/ legumes	Macarrão c/ carne molda e molho
		Farofa		
		Salada		Salada
		LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1
		Fruta	Fruta	Fruta
		LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2
		Macarrão c/ filé de frango c/ legumes	Leite zero lactose c/ achocolatado	Canja de filé de frango



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

			Pão c/ requeijão caseiro zero lactose	
SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
6	7	8	9	10
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
ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
Arroz/ feijão	Arroz/ feijão	Arroz/ feijão	Arroz/ feijão	Arroz/ feijão
Filé de frango c/ canjiquinha	Carne suina c/ legumes	Ovo mexido	Carne bovina refogada	Filé de frango c/ molho
Salada		Farofa	Macarrão c/ alho e óleo	Polenta
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 c/ legumes	Suco	Macarrão c/ carne moída e legumes	Leite zero lactose c/ achocolatado	



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

	Pão c/ queijo zero lactose		Pão c/ manteiga	Macarrão c/ carne moida, molho e legumes
SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
13	14	15	16	17
RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
20	21	22	23	24
RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
27	28	29	30	31
RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ DA MANHÃ
		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
		ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
		Arroz/ feijão	Arroz/ feijão	Arroz/ feijão
		Omelete c/ legumes	Macarrão c/ carne moida, molho	Carne suína c/ canjiquinha
		Macarrão c/molho	Salada	Salada



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

		Salada		
		LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1	LANCHE TARDE 1
		Fruta	Fruta	Fruta
		LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2	LANCHE TARDE 2
		Arroz c/ filé de frango c/ legumes	Chá Pão c/ requeijão caseiro	Sopa 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 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;



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CONGONHINHAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

- 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