CAJAMAR PREFEITURA
EDUCAÇÃO

Infantil Integral (1 a 3 anos)

1ª Semana NOVEMBRO - 2026

Dia	DESJEJUM 07h00	ALMOÇO 10h00	MERENDA 13h00	LANCHE 15h00
2	FERIADO			
3	LEITE COM CHOCOLATE (SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR) BISNAGUINHA COM MARGARINA	ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, CARNE MOÍDA REFOGADA COM BATATA DOCE MAÇÃ	MELÃO	GALINHADA COM ARROZ, COXA E SOBRECOXA DESFIADA E CENOURA
4	LEITE COM CHOCOLATE (SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR) BISCOITO MAISENA	ARROZ COM CENOURA, FEIJÃO CARIOCA, SASSAMI REFOGADO DESFIADO, SALADA DE ALFACE BANANA	MAMÃO	MACARRÃO À BOLONHESA
5	LEITE COM CHOCOLATE (SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR) BISCOITO SALGADO	ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, CARNE DE PANELA DESFIADA COM ABOBORA MELANCIA	PÊSSEGO	LEITE COM CHOCOLATE (SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR) PÃO DE FORMA COM REQUEIJÃO
6	LEITE COM CHOCOLATE (SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR) BISCOITO AMANTEIGADO DE CHOCOLATE	ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, FILÉ DE COXA E SOBRECOXA REFOGADA COUVE REFOGADA LARANJA	MANGA	ARROZ COM VACA ATOLADA (CARNE BOVINA COM MANDIOCA)

Anna Carolina de Souza Oliveira Fonseca
Nutricionista/RT
CRN: 3-37784

Sujeito a alteração sazonal

CAJAMAR PREFEITURA
EDUCAÇÃO

Infantil Integral (1 a 3 anos)

2ª Semana NOVEMBRO 2026

Dia	DESJEJUM 07h00	ALMOÇO 10h00	MERENDA 13h00	LANCHE 15h00
9	LEITE COM CHOCOLATE (SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR) BISCOITO MAISENA	ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, CARNE MOÍDA REFOGADA SALADA DE CENOURA RALADA MAÇÃ	MELÃO	ARROZ, FRANGO DESFIADO COM ABÓBORA
10	LEITE COM CHOCOLATE (SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR) BISCOITO AMANTEGADO DE LEITE	ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, SASSAMI REFOGADO, REFOGADO DE ABOBRINHA LARANJA LIMA	MELANCIA	LEITE COM CHOCOLATE (SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR) BISNAGUINHA COM REQUEIJÃO
11	LEITE COM CHOCOLATE (SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR) PÃO DE FORMA COM MARGARINA	ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, PERNIL REFOGADO DESFIADO, COUVE REFOGADA MAMÃO	BANANA COM AVEIA	ARROZ, FRANGO DESFIADO COM CENOURA
12	LEITE COM CHOCOLATE (SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR) BISNAGUINHA COM REQUEIJÃO	ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, FRANGO A JARDINEIRA (SASSAMI, BATATA DOCE E CENOURA) BANANA	MANGA	MACARRÃO COM MOLHO DE QUEIJO
13	LEITE COM CHOCOLATE (SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR) BISCOITO SALGADO	ARROZ COM CENOURA, FEIJÃO CARIOCA, CARNE DE PANELA DESFIADA COM CHUCHU MELANCIA	MAÇÃ	LEITE COM CHOCOLATE (SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR) PÃO DE FORMA COM REQUEIJÃO

Anna Carolina de Souza Oliveira Fonseca
Nutricionista/RT
CRN: 3-37784

Sujeito a alteração sazonal

CAJAMAR PREFEITURA
EDUCAÇÃO

Infantil Integral (1 a 3 anos)

3ª Semana NOVEMBRO 2026

Dia	DESJEJUM 07h00	ALMOÇO 10h00	MERENDA 13h00	LANCHE 15h00
16	LEITE COM CHOCOLATE (SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR) BISCOITO SALGADO	ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, OVOS MEXIDOS COM QUEIJO E SALSA SALADA DE ACELGA COM SALSA MELÃO	MELANCIA	LEITE COM CHOCOLATE (SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR) BISNAGUINHA COM REQUEIJÃO
17	LEITE COM CHOCOLATE (SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR) PÃO DE FORMA COM MARGARINA	ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, CARNE MOÍDA REFOGADA COM BATATA LARANJA LIMA	MAÇÃ	GALINHADA COM ARROZ, COXA E SOBRECOXA DESFIADA E TOMATE
18	LEITE COM CHOCOLATE (SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR) BISCOITO MAISENA	ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, SASSAMI DE FRANGO, COUVE REFOGADA BANANA	PÊSSEGO	LEITE COM CHOCOLATE (SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR) PÃO DE FORMA COM REQUEIJÃO
19	LEITE COM CHOCOLATE (SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR) BISCOITO AMANTEGADO DE CHOCOLATE	ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, CARNE DE PANELA DESFIADA SALADA DE PEPINO MAMÃO	MANGA	MACARRÃO A PRIMAVERA (CENOURA, BROCOLIS, MILHO E FRANGO DESFIADO)
20	FERIADO			

Anna Carolina de Souza Oliveira Fonseca
Nutricionista/RT
CRN: 3-37784

Sujeito a alteração sazonal

CAJAMAR PREFEITURA
EDUCAÇÃO

Infantil Integral (1 a 3 anos)

4ª Semana NOVEMBRO 2026

Dia	DESJEJUM 07h00	ALMOÇO 10h00	MERENDA 13h00	LANCHE 15h00
23	LEITE COM CHOCOLATE (SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR) BISCOITO AMANTEIGADO DE LEITE	ARROZ COM BROCOLIS, FEIJÃO CARIOCA, CARNE MOÍDA REFOGADA, SALADA DE CENOURA RALADA COM SALSA MELANCIA	MELÃO	LEITE COM CHOCOLATE (SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR) BISNAGUINHA COM REQUEIJÃO
24	LEITE COM CHOCOLATE (SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR) PÃO DE FORMA COM REQUEIJÃO	ARROZ, FEIJÃO CARIOCA FILÉ DE PEIXE COM TOMATE, PIMENTÃO, CEBOLA E BATATA LARANJA LIMA	MAÇÃ	MACARRÃO À BOLONHESA
25	LEITE COM CHOCOLATE (SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR) BISCOITO SALGADO	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL REFOGADO DESFIADO, FAROFA DE COUVE BANANA	PÊSSEGO	SOPA (MACARRÃO, LENTILHA, ABÓBORA E FRANGO DESFIADO)
26	LEITE COM CHOCOLATE (SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR) BISNAGUINHA COM MARGARINA	ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, FILÉ DE COXA E SOBRECOXA REFOGADA COM CENOURA MELÃO	MAMÃO	POLENTA AO MOLHO DE CARNE MOÍDA
27	LEITE COM CHOCOLATE (SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR) BISCOITO MAISENA	ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, CARNE DE PANELA COM ABÓBORA MELANCIA	MANGA	LEITE COM CHOCOLATE (SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR) PÃO DE FORMA COM REQUEIJÃO

Anna Carolina de Souza Oliveira Fonseca
Nutricionista/RT
CRN: 3-37784

Sujeito a alteração sazonal

CAJAMAR PREFEITURA
EDUCAÇÃO

Infantil Integral (1 a 3 anos)

5ª Semana NOVEMBRO 2026

Dia	DESJEJUM 07h00	ALMOÇO 10h00	MERENDA 13h00	LANCHE 15h00
30	LEITE COM CHOCOLATE (SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR) BISCOITO MAISENA	ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, OVOS MEXIDOS COM SALSA, SALADA DE VINAGRETE MELANCIA	MELÃO	ARROZ, FRANGO DESFIADO COM ABÓBORA

Anna Carolina de Souza Oliveira Fonseca
Nutricionista/RT
CRN: 3-37784

Sujeito a alteração sazonal

CAJAMAR PREFEITURA
EDUCAÇÃO

Ensino Infantil (Integral) NOVEMBRO 2026

Valor Nutricional do Cardapio

70% das Necessidades Nutricionais Diárias

1ª Semana NOVEMBRO 2026	Energia (Kcal)	Carb (g)	G.Total (g)	Prot(g)	Fibr Tot (g)	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
Média daSemana	728,33	101,81	22,13	30,48	-	679,1	66,29	259,49	4,26	-	-	768,8
2ª Semana NOVEMBRO 2026	**Energia (Kcal)**	**Carb (g)**	**G.Total (g)**	**Prot(g)**	**Fibr Tot (g)**	**A (RE)**	**C (mg)**	**Ca (mg)**	**Fe (mg)**	**Mg (mg)**	**Zn (mg)**	**Na (mg)**
Média daSemana	744	108	21	31	-	821	63	313	4	-	-	707
3ª Semana NOVEMBRO 2026	**Energia (Kcal)**	**Carb (g)**	**G.Total (g)**	**Prot(g)**	**Fibr Tot (g)**	**A (RE)**	**C (mg)**	**Ca (mg)**	**Fe (mg)**	**Mg (mg)**	**Zn (mg)**	**Na (mg)**
Média daSemana	761	104	24	31	-	488	62	342	4	-	-	743
4ª Semana NOVEMBRO 2026	**Energia (Kcal)**	**Carb (g)**	**G.Total (g)**	**Prot(g)**	**Fibr Tot (g)**	**A (RE)**	**C (mg)**	**Ca (mg)**	**Fe (mg)**	**Mg (mg)**	**Zn (mg)**	**Na (mg)**
Média daSemana	709	101	21	30	-	607	57	281	5	-	-	705
5ª Semana NOVEMBRO 2026	**Energia (Kcal)**	**Carb (g)**	**G.Total (g)**	**Prot(g)**	**Fibr Tot (g)**	**A (RE)**	**C (mg)**	**Ca (mg)**	**Fe (mg)**	**Mg (mg)**	**Zn (mg)**	**Na (mg)**
Média daSemana	594	77	19	28	-	373	69	222	4	-	-	767

Anna Carolina de Souza Oliveira Fonseca
Nutricionista/RT
CRN: 3-37784

Sujeito a alteração sazonal