CAJAMAR PREFEITURA
EDUCAÇÃO

Ensino de Jovens e Adultos 20h40m NOVEMBRO 2026

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
FERIADO 2	ARROZ, FEIJÃO CARIOCA CARNE MOÍDA REFOGADA COM BATATA DOCE 3	MACARRÃO AO MOLHO SUGO COM FRANGO DESFIADO E MILHO SALADA DE ALFACE BANANA 4	ARROZ COM CENOURA, CARNE DE PANELA COM ABOBORA 5	ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, FILÉ DE COXA E SOBRECOXA REFOGADA COUVE REFOGADA MELANCIA 6
MACARRÃO A BOLONHESA SALADA DE CENOURA RALADA MAÇÃ 9	ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, SASSAMI REFOGADO PURÊ DE BATATA MELÃO 10	ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, PERNIL REFOGADO COUVE REFOGADA 11	ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, FRANGO A JARDINEIRA (SASSAMI, BATATA DOCE E CENOURA) 12	ARROZ COM CENOURA, CARNE DE PANELA COM CHUCHU ABACAXI 13
ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, OVOS MEXIDOS COM QUEIJO E SALSA SALADA DE REPOLHO COM SALSA 16	ARROZ COM CENOURA, FEIJÃO CARIOCA, CARNE MOÍDA REFOGADA COM BATATA MAMÃO 17	ARROZ, STROGONFF DE FRANGO, SALADA DE ALFACE BANANA 18	MACARRÃO COM MOLHO DE CALABRESA SALADA DE PEPINO 19	FERIADO 20
MACARRÃO A BOLONHESA SALADA DE ACELGA, SALSA E ORÉGANO 23	ARROZ, FEIJÃO CARIOCA FILÉ DE PEIXE COM TOMATE, PIMENTÃO, CEBOLA E BATATA 24	ARROZ, FEIJÃO PRETO, PERNIL REFOGADO FAROFA DE COUVE PÊSSEGO 25	ARROZ, CARNE DE PANELA COM CENOURA PURÊ DE BATATA MAMÃO 26	ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, FILÉ DE COXA E SOBRECOXA REFOGADA REFOGADO DE ABOBORA MELANCIA 27
ARROZ, FEIJÃO CARIOCA, OVOS MEXIDOS COM SALSA, SALADA DE VINAGRETE 30				

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

Sujeito a alteração sazonal

CAJAMAR PREFEITURA
EDUCAÇÃO

Ensino de Jovens e Adultos NOVEMBRO 2026

Valor Nutricional do Cardapio

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	513	73	14	24	-	478	45	80	4	-	-	441
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	521	76	13	25	-	817	37	81	3	-	-	449
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	597	76	21	25	-	181	31	174	3	-	-	582
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	562	80	15	26	-	427	61	131	4	-	-	600
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	556	71	19	24	-	110	13	102	5	-	-	487

Sujeito a alteração sazonal

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