CAJAMAR PREFEITURA
EDUCAÇÃO

Ensino Fundamental I (6 a 10 anos) e II (11 a 14 anos) 07h00m /8h40m NOVEMBRO 2026

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

Sujeito a alteração sazonal

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

CAJAMAR PREFEITURA
EDUCAÇÃO

Ensino Fundamental NOVEMBRO 2026

Valor Nutricional do Cardapio

30% 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	800	110	27	30	-	675	45	327	4	-	-	574
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	833	113	29	31	-	1069	37	346	4	-	-	577
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	838	109	31	31	-	358	33	396	4	-	-	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	843	113	30	31	-	475	53	365	4	-	-	667
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	858	109	32	33	-	185	17	357	5	-	-	420

Sujeito a alteração sazonal

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