CAJAMAR PREFEITURA
EDUCAÇÃO

Ensino Infantil Parcial (de 04 a 05 anos) 08h40m 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				

Sujeito a alteração sazonal

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

CAJAMAR PREFEITURA
EDUCAÇÃO

Ensino Infantil (Parcial) NOVEMBRO 2026

Valor Nutricional do Cardapio

20% 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	377	52	12	16	-	415	37	62	3	-	-	465
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	384	53	11	17	-	531	29	78	2	-	-	454
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	432	57	15	17	-	199	28	141	2	-	-	564
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	380	53	12	16	-	275	46	76	3	-	-	531
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	346	44	13	14	-	52	6	58	3	-	-	403

Sujeito a alteração sazonal

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