PREFEITURA DA ESTÂNCIA TURÍSTICA DE JAHU

Secretaria de Educação

Diversidade também se aprende à mesa!

Cardápio de Novembro

Departamento de Alimentação Escolar

15 de Novembro

Proclamação da República

Cidadania, democracia e um futuro melhor para todos!

20 de Novembro

Dia da Consciência Negra

Respeito, igualdade e valorização da nossa história e cultura!

SAÚDE

APRENDIZADO

RESPEITO

IGUALDADE

OPORTUNIDADES

Com boa alimentação, construímos um futuro com mais oportunidades!

Escolhas saudáveis hoje, uma sociedade melhor amanhã!



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR: NUTRIÇÃO, SAÚDE E APRENDIZADO CAMINHANDO JUNTOS

PREFEITURA DA ESTÂNCIA TURÍSTICA DE JAHU
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO DAE
NOVEMBRO 2026

ESTÂNCIA TURÍSTICA DE JAHU
Cuidando do nosso povo
Secretaria de Educação

SEGMENTO: EDUCAÇÃO INFANTIL (CMEI) - BERÇÁRIO | IDADE: 04 A 05 MESES | PERÍODO: INTEGRAL

Refeição	2ª Feira 02/11/2026 - FERIADO	3ª Feira 03/11/2026	4ª Feira 04/11/2026	5ª Feira 05/11/2026	6ª Feira 06/11/2026
CAFÉ DA MANHÃ		LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)
LANCHE 1		LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)
ALMOÇO		LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)
LANCHE 2		LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)
JANTAR		LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)
LANCHE 3		LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)

Refeição	2ª Feira 09/11/2026	3ª Feira 10/11/2026	4ª Feira 11/11/2026	5ª Feira 12/11/2026	6ª Feira 13/11/2026
CAFÉ DA MANHÃ	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)
LANCHE 1	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)
ALMOÇO	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)
LANCHE 2	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)
JANTAR	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)
LANCHE 3	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)

OBSERVAÇÕES: Conforme orientação do Ministério da saúde e da Sociedade Brasileira de Pediatria, recomenda-se aleitamento materno exclusivo até os 6 meses de idade. Na ausência do leite materno, oferecer fórmula infantil prescrita para a faixa etária.

FI= Fórmula infantil | LM= Leite materno (oferta de acordo com o estabelecido nos projetos)**.**

- Horários para oferecer as refeições: 7h, 9h, 11h, 13h, 15h e 16h30. Os horários podem variar de acordo com a necessidade de turnos da unidade escolar.

Barbara T. Reale
Nutricionista
CRN 42533
Bárbara Thais Reale
Nutricionista Responsável Técnica
CRN3: 42.533

PREFEITURA DA ESTÂNCIA TURÍSTICA DE JAHU
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO DAE
NOVEMBRO 2026

ESTÂNCIA TURÍSTICA DE JAHU
Cuidando do nosso povo
Secretaria de Educação

SEGMENTO: EDUCAÇÃO INFANTIL (CMEI) - BERÇÁRIO | IDADE: 04 A 05 MESES | PERÍODO: INTEGRAL

Refeição	2ª Feira 16/11/2026	3ª Feira 17/11/2026	4ª Feira 18/11/2026	5ª Feira 19/11/2026	6ª Feira 20/11/2026 - FERIADO
CAFÉ DA MANHÃ	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	
LANCHE 1	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	
ALMOÇO	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	
LANCHE 2	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	
JANTAR	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	
LANCHE 3	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	

Refeição	2ª Feira 23/11/2026	3ª Feira 24/11/2026	4ª Feira 25/11/2026	5ª Feira 26/11/2026	6ª Feira 27/11/2026
CAFÉ DA MANHÃ	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)
LANCHE 1	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)
ALMOÇO	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)
LANCHE 2	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)
JANTAR	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)
LANCHE 3	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)

OBSERVAÇÕES: Conforme orientação do Ministério da saúde e da Sociedade Brasileira de Pediatria, recomenda-se aleitamento materno exclusivo até os 6 meses de idade. Na ausência do leite materno, oferecer fórmula infantil prescrita para a faixa etária.
FI= Fórmula infantil | LM= Leite materno (oferta de acordo com o estabelecido nos projetos)**.**

- Horários para oferecer as refeições: 7h, 9h, 11h, 13h, 15h e 16h30. Os horários podem variar de acordo com a necessidade de turnos da unidade escolar.

Barbara T. Reale
Nutricionista
CRN 42533
Bárbara Thais Reale
Nutricionista Responsável Técnica
CRN3: 42.533

PREFEITURA DA ESTÂNCIA TURÍSTICA DE JAHU
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO DAE
NOVEMBRO 2026

ESTÂNCIA TURÍSTICA DE JAHU
Cuidando do nosso povo
Secretaria de Educação

SEGMENTO: EDUCAÇÃO INFANTIL (CMEI) - BERÇÁRIO | IDADE: 06 MESES | PERÍODO: INTEGRAL

Refeição	2ª Feira 02/11/2026 - FERIADO	3ª Feira 03/11/2026	4ª Feira 04/11/2026	5ª Feira 05/11/2026	6ª Feira 06/11/2026
CAFÉ DA MANHÃ		LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)
LANCHE 1		Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta
ALMOÇO		Frango desfiado ou triturado, chuchu, batata e brócolis	Carne moída, cenoura e abobrinha	Frango desfiado ou triturado, chuchu, batata e brócolis	Carne moída, cenoura, abobrinha e mandioca
LANCHE 2		LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)
JANTAR		LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)
LANCHE 3		LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)

Refeição	2ª Feira 09/11/2026	3ª Feira 10/11/2026	4ª Feira 11/11/2026	5ª Feira 12/11/2026	6ª Feira 13/11/2026
CAFÉ DA MANHÃ	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)
LANCHE 1	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta
ALMOÇO	Frango desfiado ou triturado, chuchu e batata	Carne moída, cenoura, abobrinha e mandioca	Carne moída, chuchu e batata	Frango desfiado ou triturado, batata, abobrinha e brócolis	Carne moída, chuchu e batata
LANCHE 2	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)
JANTAR	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)
LANCHE 3	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)

***Frutas: Abacate, Banana-maçã, Maçã, Melão, Mamão e Pera.**

OBSERVAÇÕES: *As papas salgadas devem ser amassados (consistência pastosa) e* ***frutas*** *devem ser servidas amassadas ou raspadas, de acordo com os sinais de prontidão e aceitação da criança. – Ler orientações de evolução de consistência.* De acordo com o Guia Alimentar Brasileiro para crianças menores de 2 anos, a partir dos 6 meses os alimentos ofertados deverão apresentar consistência pastosa (alimentos bem cozidos, picados e amassados com o garfo) e progredir gradativamente aumentando a consistência. Não adicionar sal, açúcar ou leite de vaca no preparo dos alimentos para as crianças com até 1 ano de idade.

FI= Fórmula infantil | LM= Leite materno (oferta de acordo com o estabelecido nos projetos)**.**

Hidratação: Deve-se oferecer à criança de forma constante, água filtrada ou fervida, principalmente nos intervalos entre as refeições

- A oferta das frutas poderá variar de acordo com grau de maturação, sazonalidade e disponibilidade.
- Horários para oferecer as refeições: 7h, 9h, 11h, 13h, 15h e 16h30. Os horários podem variar de acordo com a necessidade de turnos da unidade escolar.

Barbara T. Reale
Nutricionista
CRN 42533
Bárbara Thais Reale
Nutricionista Responsável Técnica
CRN3: 42.533

PREFEITURA DA ESTÂNCIA TURÍSTICA DE JAHU
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO DAE
NOVEMBRO 2026

ESTÂNCIA TURÍSTICA DE JAHU
Cuidando do nosso povo
Secretaria de Educação

SEGMENTO: EDUCAÇÃO INFANTIL (CMEI) - BERÇÁRIO | IDADE: 06 MESES | PERÍODO: INTEGRAL

Refeição	2ª Feira 16/11/2026	3ª Feira 17/11/2026	4ª Feira 18/11/2026	5ª Feira 19/11/2026	6ª Feira 20/11/2026 - FERIADO
CAFÉ DA MANHÃ	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	
LANCHE 1	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta	
ALMOÇO	Carne moída, cenoura e abobrinha	Frango desfiado ou triturado, chuchu, batata e brócolis	Carne moída, cenoura e abobrinha	Frango desfiado ou triturado, chuchu, batata e brócolis	
LANCHE 2	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	
JANTAR	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	
LANCHE 3	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	

Refeição	2ª Feira 23/11/2026	3ª Feira 24/11/2026	4ª Feira 25/11/2026	5ª Feira 26/11/2026	6ª Feira 27/11/2026
CAFÉ DA MANHÃ	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)
LANCHE 1	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta
ALMOÇO	Frango desfiado ou triturado, chuchu e batata	Carne moída, cenoura, abobrinha e mandioca	Carne moída, chuchu e batata	Frango desfiado ou triturado, batata, abobrinha e brócolis	Carne moída, chuchu e batata
LANCHE 2	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)
JANTAR	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)
LANCHE 3	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)

***Frutas: Abacate, Banana-maçã, Maçã, Melão, Mamão e Pera.**

OBSERVAÇÕES: *As papas salgadas devem ser amassados (consistência pastosa) e* ***frutas*** *devem ser servidas amassadas ou raspadas, de acordo com os sinais de prontidão e aceitação da criança. – Ler orientações de evolução de consistência.* De acordo com o Guia Alimentar Brasileiro para crianças menores de 2 anos, a partir dos 6 meses os alimentos ofertados deverão apresentar consistência pastosa (alimentos bem cozidos, picados e amassados com o garfo) e progredir gradativamente aumentando a consistência. Não adicionar sal, açúcar ou leite de vaca no preparo dos alimentos para as crianças com até 1 ano de idade.

FI= Fórmula infantil | LM= Leite materno (oferta de acordo com o estabelecido nos projetos)**.**

Hidratação: Deve-se oferecer à criança de forma constante, água filtrada ou fervida, principalmente nos intervalos entre as refeições

- A oferta das frutas poderá variar de acordo com grau de maturação, sazonalidade e disponibilidade.
- Horários para oferecer as refeições: 7h, 9h, 11h, 13h, 15h e 16h30. Os horários podem variar de acordo com a necessidade de turnos da unidade escolar.

Barbara T. Reale
Nutricionista
CRN 42533

Bárbara Thais Reale
Nutricionista Responsável Técnica
CRN3: 42.533

PREFEITURA DA ESTÂNCIA TURÍSTICA DE JAHU
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO DAE NOVEMBRO 2026

ESTÂNCIA TURÍSTICA DE JAHU
Cuidando do nosso povo
Secretaria de Educação

SEGMENTO: EDUCAÇÃO INFANTIL (CMEI) - BERÇÁRIO | IDADE: 07 A 11 MESES | PERÍODO: INTEGRAL

Planejado para atender 70% das necessidades nutricionais diárias, conforme disposto nas Resoluções do FNDE nº 06 e 02 de 2020

Refeição	2ª Feira 02/11/2026 - FERIADO	3ª Feira 03/11/2026	4ª Feira 04/11/2026	5ª Feira 05/11/2026	6ª Feira 06/11/2026
CAFÉ DA MANHÃ		LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)
LANCHE 1		Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta
ALMOÇO		Arroz papa, feijão bem amassado, frango desfiado ou triturado, chuchu, batata e brócolis	Arroz papa, feijão preto bem amassado, carne moída, cenoura e abobrinha	Arroz papa, feijão bem amassado, frango desfiado ou triturado, chuchu, batata e brócolis	Arroz papa, feijão bem amassado, carne moída, cenoura, abobrinha e mandioca
LANCHE 2		LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)
JANTAR		Purê de cenoura, carne moída, abobrinha e mandioca	Purê de batata, frango desfiado ou triturado e chuchu	Purê de mandioquinha, carne moída, cenoura e abobrinha	Arroz papa, feijão bem amassado, ovo mexido amassado, chuchu e batata
LANCHE 3		LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)
MÉDIA DIÁRIA DE NUTRIENTES: CALORIAS: 519,2kcal | CARBOIDRATOS:71,7g | PROTEÍNAS: 17,6g | LIPÍDEOS: 18g | VIT A: 582mcg |VIT C:73mg | CÁLCIO: 255,4mg| FERRO: 6mg					

Refeição	2ª Feira 09/11/2026	3ª Feira 10/11/2026	4ª Feira 11/11/2026	5ª Feira 12/11/2026	6ª Feira 13/11/2026
CAFÉ DA MANHÃ	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)
LANCHE 1	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta
ALMOÇO	Arroz papa, feijão amassado, frango desfiado ou triturado, chuchu e batata	Arroz papa, feijão bem amassado, carne moída, cenoura, abobrinha e mandioca	Arroz papa, feijão preto bem amassado, carne moída, chuchu e batata	Arroz papa, feijão bem amassado, frango desfiado ou triturado, batata, abobrinha e brócolis	Arroz papa, feijão amassado, carne moída, chuchu e batata
LANCHE 2	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)
JANTAR	Polenta, carne moída, cenoura e abobrinha	Purê de batata, frango desfiado ou triturado, chuchu e brócolis	Arroz papa, frango desfiado ou triturado, cenoura e abobrinha	Purê de mandioca, ovo amassado, chuchu e cenoura	Purê de mandioquinha, frango desfiado ou triturado, cenoura e abobrinha
LANCHE 3	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 514,6kcal | CARBOIDRATOS: 73g | PROTEÍNAS: 17,4 g | LIPÍDEOS: 17g | VIT A: 546mcg |VIT C: 64,6mg | CÁLCIO: 231,4mg| FERRO: 5mg					

***Frutas: Abacate, Banana-maçã, Maçã, Melão, Mamão e Pera.**

OBSERVAÇÕES: *Os papas salgados devem ser amassados (consistência pastosa) e* ***frutas*** *devem ser servidas amassadas ou raspadas, de acordo com a faixa etária, sinais de prontidão e aceitação da criança. – Ler orientações de evolução de consistência.* De acordo com o Guia Alimentar Brasileiro para crianças menores de 2 anos, a partir dos 6 meses os alimentos ofertados deverão apresentar consistência pastosa (alimentos bem cozidos, picados e amassados com o garfo) e progredir gradativamente aumentando a consistência. A partir dos 9 meses, os alimentos poderão ser oferecidos levemente amassados ou cortados em pequenos pedaços, respeitando sempre a aceitação e o desenvolvimento da criança. Não adicionar sal, açúcar ou leite de vaca no preparo dos alimentos para as crianças com até 1 ano de idade. **FI= Fórmula infantil | LM= Leite materno** (oferta de acordo com o estabelecido nos projetos)**. Hidratação:** Deve-se oferecer à criança de forma constante, água filtrada ou fervida, principalmente nos intervalos entre as refeições

- A oferta das frutas poderá variar de acordo com grau de maturação, sazonalidade e disponibilidade.
- Horários para oferecer as refeições: 7h, 9h, 11h, 13h, 15h e 16h30. Os horários podem variar de acordo com a necessidade de turnos da unidade escolar.

Barbara T. Reale
Nutricionista
CRN 42533
Bárbara Thais Reale
Nutricionista Responsável Técnica
CRN3: 42.533

PREFEITURA DA ESTÂNCIA TURÍSTICA DE JAHU
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO DAE NOVEMBRO 2026

Estância Turística de JAHU – Cuidando do nosso povo – Secretaria de Educação

SEGMENTO: EDUCAÇÃO INFANTIL (CMEI) - BERÇÁRIO | IDADE: 07 A 11 MESES | PERÍODO: INTEGRAL

Planejado para atender 70% das necessidades nutricionais diárias, conforme disposto nas Resoluções do FNDE nº 06 e 02 de 2020

Refeição	2ª Feira 16/11/2026	3ª Feira 17/11/2026	4ª Feira 18/11/2026	5ª Feira 19/11/2026	6ª Feira 20/11/2026 - FERIADO
CAFÉ DA MANHÃ	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	
LANCHE 1	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta	
ALMOÇO	Polenta, carne moída, cenoura e abobrinha	Arroz papa, feijão bem amassado, frango desfiado ou triturado, chuchu, batata e brócolis	Arroz papa, feijão preto bem amassado, carne moída, cenoura e abobrinha	Arroz papa, feijão bem amassado, frango desfiado ou triturado, chuchu, batata e brócolis	
LANCHE 2	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	
JANTAR	Arroz papa, frango desfiado ou triturado, chuchu e batata	Purê de cenoura, carne moída, abobrinha e mandioca	Purê de batata, frango desfiado ou triturado e chuchu	Purê de mandioquinha, carne moída, cenoura e abobrinha	
LANCHE 3	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 519,2kcal | CARBOIDRATOS:71,7g | PROTEÍNAS: 17,6g | LIPÍDEOS: 18g | VIT A: 582mcg |VIT C:73mg | CÁLCIO: 255,4mg| FERRO: 6mg					

Refeição	2ª Feira 23/11/2026	3ª Feira 24/11/2026	4ª Feira 25/11/2026	5ª Feira 26/11/2026	6ª Feira 27/11/2026
CAFÉ DA MANHÃ	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)
LANCHE 1	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta	Papinha de fruta
ALMOÇO	Arroz papa, feijão amassado, frango desfiado ou triturado, chuchu e batata	Arroz papa, feijão bem amassado, carne moída, cenoura, abobrinha e mandioca	Arroz papa, feijão preto bem amassado, carne moída, chuchu e batata	Arroz papa, feijão bem amassado, frango desfiado ou triturado, batata, abobrinha e brócolis	Arroz papa, feijão amassado, carne moída, chuchu e batata
LANCHE 2	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)
JANTAR	Polenta, carne moída, cenoura e abobrinha	Purê de batata, frango desfiado ou triturado, chuchu e brócolis	Arroz papa, frango desfiado ou triturado, cenoura e abobrinha	Purê de mandioca, ovo amassado, chuchu e cenoura	Purê de mandioquinha, frango desfiado ou triturado, cenoura e abobrinha
LANCHE 3	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)	LEITE (*Fórmula Inf. ou LM*)
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: 514,6kcal | CARBOIDRATOS: 73g | PROTEÍNAS: 17,4 g | LIPÍDEOS: 17g | VIT A: 546mcg |VIT C: 64,6mg | CÁLCIO: 231,4mg| FERRO: 5mg					

***Frutas: Abacate, Banana-maçã, Maçã, Melão, Mamão e Pera.**

OBSERVAÇÕES: *Os papas salgados devem ser amassados (consistência pastosa) e **frutas** devem ser servidas amassadas ou raspadas, de acordo com a faixa etária, sinais de prontidão e aceitação da criança. – Ler orientações de evolução de consistência.* De acordo com o Guia Alimentar Brasileiro para crianças menores de 2 anos, a partir dos 6 meses os alimentos ofertados deverão apresentar consistência pastosa (alimentos bem cozidos, picados e amassados com o garfo) e progredir gradativamente aumentando a consistência. A partir dos 9 meses, os alimentos poderão ser oferecidos levemente amassados ou cortados em pequenos pedaços, respeitando sempre a aceitação e o desenvolvimento da criança. Não adicionar sal, açúcar ou leite de vaca no preparo dos alimentos para as crianças com até 1 ano de idade. **FI= Fórmula infantil | LM= Leite materno** (oferta de acordo com o estabelecido nos projetos)**. Hidratação:** Deve-se oferecer à criança de forma constante, água filtrada ou fervida, principalmente nos intervalos entre as refeições

- A oferta das frutas poderá variar de acordo com grau de maturação, sazonalidade e disponibilidade.
- Horários para oferecer as refeições: 7h, 9h, 11h, 13h, 15h e 16h30. Os horários podem variar de acordo com a necessidade de turnos da unidade escolar.

Barbara T. Reale
Nutricionista
CRN 42533
Bárbara Thais Reale
Nutricionista Responsável Técnica
CRN3: 42.533

PREFEITURA DA ESTÂNCIA TURÍSTICA DE JAHU
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO DAE
NOVEMBRO 2026

ESTÂNCIA TURÍSTICA DE JAHU
Cuidando do nosso povo
Secretaria de Educação

SEGMENTO: EDUCAÇÃO INFANTIL (CMEI) - CRECHE | IDADE: 1 a 3 anos | PERÍODO: INTEGRAL

Planejado para atender 70% das necessidades nutricionais diárias, conforme disposto nas Resoluções do FNDE nº 06 e 02 de 2020

Refeição	2ª Feira 02/11/2026 - FERIADO	3ª Feira 03/11/2026	4ª Feira 04/11/2026	5ª Feira 05/11/2026	6ª Feira 06/11/2026
CAFÉ DA MANHÃ		Mingau de aveia com banana	Leite com cacau 100% Pão de cenoura com requeijão	Frutas com iogurte integral natural	Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga
ALMOÇO		Arroz, feijão e filé de frango com tomate Salada de cenoura	Arroz, feijão preto, lombo e farofa de farinha de mandioca com cenoura e couve Fruta	Arroz, feijão e coxa e sobrecoxa com batata Salada de brócolis com tomate	Arroz, feijão e carne em tiras com cenoura, chuchu e abobrinha Fruta
LANCHE 1		Leite com cacau 100%	Leite com cacau 100%	Leite com cacau 100%	Leite com cacau 100%
JANTAR		Polenta mole com polpa de tomate e carne moída Salada de folhas (alface e couve)	Sopa de legumes (macarrão, frango, batata, cenoura, mandioquinha e abobrinha)	Sopa de feijão (macarrão, feijão, carne moída, batata, cenoura, mandioquinha e chuchu)	Arroz com cenoura e abobrinha, feijão e ovos mexidos
LANCHE 2		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 713,6kcal | CARBOIDRATOS: 104,6g | PROTEÍNAS: 23,4g | LIPÍDEOS: 22,4g | VIT A: 377mcg |VIT C: 55,6mg | CÁLCIO: 435mg| FERRO: 3,4mg					

Refeição	2ª Feira 09/11/2026	3ª Feira 10/11/2026	4ª Feira 11/11/2026	5ª Feira 12/11/2026	6ª Feira 13/11/2026
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com cacau 100% Pãozinho de batata com manteiga	Mingau de aveia com cacau	Leite com cacau 100% Pão de cenoura com requeijão	Frutas com iogurte integral natural	Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga
ALMOÇO	Macarrão com bolinho de carne bovina com ora-pro-nóbis ao sugo (polpa de tomate) Salada de repolho Fruta	Arroz, feijão e carne em tiras Salada de alface com cenoura	Arroz, feijão preto e lombo com batata Salada de mix de folhas (alface, couve e repolho) Fruta	Arroz, feijão e filezinho de frango Salada de pepino com tomate	Arroz, feijão e lagarto fatiado com molho de tomate Salada de brócolis com cenoura Fruta
LANCHE 1	Leite com cacau 100%	Leite com cacau 100%	Leite com cacau 100%	Leite com cacau 100%	Leite com cacau 100%
JANTAR	Arroz, feijão, carne moída com brócolis e mandioquinha	Sopa canja (arroz, frango, batata, cenoura, chuchu e abobrinha)	Arroz, feijão e omelete Salada de alface com tomate	Sopa de mandioca com carne em tiras, cenoura e couve	Arroz, feijão e frango desfiado com cenoura Salada de tomate
LANCHE 2	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 714kcal | CARBOIDRATOS: 98g | PROTEÍNAS: 26g | LIPÍDEOS: 22g | VIT A: 254mcg |VIT C: 35mg | CÁLCIO: 365mg| FERRO: 3,2mg					

***Frutas: Abacaxi, abacate, Banana, Laranja, Maçã, Melão, Mamão, Melancia e Pera.**

OBSERVAÇÕES:

- **Hidratação:** Deve-se oferecer à criança de forma constante, água filtrada ou fervida, principalmente nos intervalos entre as refeições.
- A oferta das frutas poderá variar de acordo com grau de maturação, sazonalidade e disponibilidade.
- Horários para oferecer as refeições: 7h30, 10h30, 13h e 15h30. Os horários podem variar de acordo com a necessidade de turnos da unidade escolar.
- De acordo com as Resoluções do FNDE nº 06 e 02 de 2020 - Não adicionar açúcar nas preparações para crianças até 3 anos de idade.

Barbara T. Reale
Nutricionista
CRN 42533
Bárbara Thais Reale
Nutricionista Responsável Técnica
CRN3: 42.533

PREFEITURA DA ESTÂNCIA TURÍSTICA DE JAHU
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO DAE NOVEMBRO 2026

Estância Turística de JAHU – Cuidando do nosso povo – Secretaria de Educação

SEGMENTO: EDUCAÇÃO INFANTIL (CMEI) - CRECHE | IDADE: 1 a 3 anos | PERÍODO: INTEGRAL

Planejado para atender 70% das necessidades nutricionais diárias, conforme disposto nas Resoluções do FNDE nº 06 e 02 de 2020

Refeição	2ª Feira 16/11/2026	3ª Feira 17/11/2026	4ª Feira 18/11/2026	5ª Feira 19/11/2026	6ª Feira 20/11/2026 - FERIADO
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com cacau 100% Pãozinho de batata com manteiga	Mingau de aveia com banana	Leite com cacau 100% Pão de cenoura com requeijão	Frutas com iogurte integral natural	
ALMOÇO	Macarrão à bolonhesa (polpa de tomate e carne moída) Salada de repolho com cenoura Fruta	Arroz, feijão e filé de frango com tomate Salada de alface	Arroz, feijão preto, lombo e farofa de farinha de mandioca com cenoura e couve Fruta	Arroz, feijão e coxa e sobrecoxa com batata Salada de brócolis com tomate	
LANCHE 1	Leite com cacau 100%	Leite com cacau 100%	Leite com cacau 100%	Leite com cacau 100%	
JANTAR	Arroz com brócolis e cenoura, feijão e filezinho de frango	Polenta mole com polpa de tomate e carne moída Salada de folhas (alface e couve)	Sopa de legumes (macarrão, frango, batata, cenoura, mandioquinha e abobrinha)	Sopa de feijão (macarrão, feijão, carne moída, batata, cenoura, mandioquinha e chuchu)	
LANCHE 2	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 713,6kcal | CARBOIDRATOS: 104,6g | PROTEÍNAS: 23,4g | LIPÍDEOS: 22,4g | VIT A: 377mcg |VIT C: 55,6mg | CÁLCIO: 435mg| FERRO: 3,4mg					

Refeição	2ª Feira 23/11/2026	3ª Feira 24/11/2026	4ª Feira 25/11/2026	5ª Feira 26/11/2026	6ª Feira 27/11/2026
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com cacau 100% Pãozinho de batata com manteiga	Mingau de aveia com cacau	Leite com cacau 100% Pão de cenoura com requeijão	Frutas com iogurte integral natural	Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga
ALMOÇO	Macarrão com almôndega de frango com ora-pro-nóbis ao sugo (polpa de tomate) Salada de repolho Fruta	Arroz, feijão e carne em tiras Salada de alface com cenoura ralada	Arroz, feijão preto e lombo com batata Salada de mix de folhas (alface, couve e repolho) Fruta	Arroz, feijão e filezinho de frango Salada de pepino com tomate	Arroz, feijão e lagarto fatiado com molho de tomate Salada de brócolis com cenoura Fruta
LANCHE 1	Leite com cacau 100%	Leite com cacau 100%	Leite com cacau 100%	Leite com cacau 100%	Leite com cacau 100%
JANTAR	Arroz, feijão, carne moída com brócolis e mandioquinha	Sopa canja (arroz, frango, batata, cenoura, chuchu e abobrinha)	Arroz, feijão e omelete Salada de alface com tomate	Sopa de mandioca com carne em tiras, cenoura e couve	Arroz, feijão e frango desfiado com cenoura Salada de tomate
LANCHE 2	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 712kcal | CARBOIDRATOS: 104,2g | PROTEÍNAS: 23,4g | LIPÍDEOS: 22,4g | VIT A: 368mcg |VIT C: 55mg | CÁLCIO: 435mg| FERRO: 3,3mg					

***Frutas: Abacaxi, abacate, Banana, Laranja, Maçã, Melão, Mamão, Melancia e Pera.**

OBSERVAÇÕES:

- **Hidratação:** Deve-se oferecer à criança de forma constante, água filtrada ou fervida, principalmente nos intervalos entre as refeições
- A oferta das frutas poderá variar de acordo com grau de maturação, sazonalidade e disponibilidade.
- Horários para oferecer as refeições: 7h30, 10h30, 13h e 15h30. Os horários podem variar de acordo com a necessidade de turnos da unidade escolar.
- De acordo com as Resoluções do FNDE nº 06 e 02 de 2020 - Não adicionar açúcar nas preparações para crianças até 3 anos de idade.

Barbara T. Reale
Nutricionista
CRN 42533

Bárbara Thais Reale
Nutricionista Responsável Técnica
CRN3: 42.533

PREFEITURA DA ESTÂNCIA TURÍSTICA DE JAHU
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO DAE
NOVEMBRO 2026

ESTÂNCIA TURÍSTICA DE JAHU
Cuidando do nosso povo
Secretaria de Educação

SEGMENTO: EDUCAÇÃO INFANTIL (CMEI) - CRECHE | IDADE: 1 a 3 anos | PERÍODO: REGULAR

Planejado para atender 30% das necessidades nutricionais diárias, conforme disposto nas Resoluções do FNDE nº 06 e 02 de 2020

Refeição	2ª Feira 02/11/2026 - FERIADO	3ª Feira 03/11/2026	4ª Feira 04/11/2026	5ª Feira 05/11/2026	6ª Feira 06/11/2026
LANCHE		Mingau de aveia com banana	Leite com cacau 100% Pão de cenoura com requeijão	Frutas com iogurte integral natural	Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga
MERENDA		Arroz, feijão e filé de frango com tomate Salada de cenoura	Arroz, feijão preto, lombo e farofa de farinha de mandioca com cenoura e couve Fruta	Arroz, feijão e coxa e sobrecoxa com batata Salada de brócolis com tomate	Arroz, feijão e carne em tiras com cenoura, chuchu e abobrinha Fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 320kcal | CARBOIDRATOS: 45,6g | PROTEÍNAS: 11g | LIPÍDEOS: 10g | VIT A: 280mcg |VIT C: 24mg | CÁLCIO: 176mg| FERRO: 2,4mg					

Refeição	2ª Feira 09/11/2026	3ª Feira 10/11/2026	4ª Feira 11/11/2026	5ª Feira 12/11/2026	6ª Feira 13/11/2026
LANCHE	Leite com cacau 100% Pãozinho de batata com manteiga	Mingau de aveia com cacau	Leite com cacau 100% Pão de cenoura com requeijão	Frutas com iogurte integral natural	Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga
MERENDA	Macarrão com bolinho de carne bovina com ora-pro-nóbis ao sugo (polpa de tomate) Salada de repolho Fruta	Arroz, feijão e carne em tiras Salada de alface com cenoura	Arroz, feijão preto e lombo com batata Salada de mix de folhas (alface, couve e repolho) Fruta	Arroz, feijão e filezinho de frango Salada de pepino com tomate	Arroz, feijão e lagarto fatiado com molho de tomate Salada de brócolis com cenoura Fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 322kcal | CARBOIDRATOS: 45g | PROTEÍNAS: 11g | LIPÍDEOS: 10g | VIT A: 119mcg |VIT C: 18mg | CÁLCIO: 213 mg| FERRO: 1,9mg					

***Frutas: Abacaxi, abacate, Banana, Laranja, Maçã, Melão, Mamão, Melancia e Pera.**

OBSERVAÇÕES:

- **Hidratação:** Deve-se oferecer à criança de forma constante, água filtrada ou fervida, principalmente nos intervalos entre as refeições
- A oferta das frutas poderá variar de acordo com grau de maturação, sazonalidade e disponibilidade.
- Horários para oferecer as refeições: 7h, 10h (matutino); 13h e 15h (vespertino). Os horários podem variar de acordo com a necessidade de turnos da unidade escolar.
- De acordo com as Resoluções do FNDE nº 06 e 02 de 2020 - Não adicionar açúcar nas preparações para crianças até 3 anos de idade.

Barbara T. Reale
Nutricionista
CRN 42533
Bárbara Thais Reale
Nutricionista Responsável Técnica
CRN3: 42.533

PREFEITURA DA ESTÂNCIA TURÍSTICA DE JAHU
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO DAE NOVEMBRO 2026

ESTÂNCIA TURÍSTICA DE JAHU
Cuidando do nosso povo
Secretaria de Educação

SEGMENTO: EDUCAÇÃO INFANTIL (CMEI) - CRECHE | IDADE: 1 a 3 anos | PERÍODO: REGULAR

Planejado para atender 30% das necessidades nutricionais diárias, conforme disposto nas Resoluções do FNDE nº 06 e 02 de 2020

Refeição	2ª Feira 16/11/2026	3ª Feira 17/11/2026	4ª Feira 18/11/2026	5ª Feira 19/11/2026	6ª Feira 20/11/2026 - FERIADO
LANCHE	Leite com cacau 100% Pãozinho de batata com manteiga	Mingau de aveia com banana	Leite com cacau 100% Pão de cenoura com requeijão	Frutas com iogurte integral natural	
MERENDA	Macarrão à bolonhesa (polpa de tomate e carne moída) Salada de repolho com cenoura Fruta	Arroz, feijão e filé de frango com tomate Salada de alface	Arroz, feijão preto, lombo e farofa de farinha de mandioca com cenoura e couve Fruta	Arroz, feijão e coxa e sobrecoxa com batata Salada de brócolis com tomate	
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 320kcal | CARBOIDRATOS: 45,6g | PROTEÍNAS: 11g | LIPÍDEOS: 10g | VIT A: 280mcg |VIT C: 24mg | CÁLCIO: 176mg| FERRO: 2,4mg					

Refeição	2ª Feira 23/11/2026	3ª Feira 24/11/2026	4ª Feira 25/11/2026	5ª Feira 26/11/2026	6ª Feira 27/11/2026
LANCHE	Leite com cacau 100% Pãozinho de batata com manteiga	Mingau de aveia com cacau	Leite com cacau 100% Pão de cenoura com requeijão	Frutas com iogurte integral natural	Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga
MERENDA	Macarrão com almôndega de frango com ora-pro-nóbis ao sugo (polpa de tomate) Salada de repolho Fruta	Arroz, feijão e carne em tiras Salada de alface com cenoura ralada	Arroz, feijão preto e lombo com batata Salada de mix de folhas (alface, couve e repolho) Fruta	Arroz, feijão e filezinho de frango Salada de pepino com tomate	Arroz, feijão e lagarto fatiado com molho de tomate Salada de brócolis com cenoura Fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 321,3kcal | CARBOIDRATOS: 46,1g | PROTEÍNAS: 10,8g | LIPÍDEOS: 10,6g | VIT A: 177mcg |VIT C: 21,5mg | CÁLCIO: 157mg| FERRO: 1,8mg					

***Frutas: Abacaxi, abacate, Banana, Laranja, Maçã, Melão, Mamão, Melancia e Pera.**

OBSERVAÇÕES:

- **Hidratação:** Deve-se oferecer à criança de forma constante, água filtrada ou fervida, principalmente nos intervalos entre as refeições
- A oferta das frutas poderá variar de acordo com grau de maturação, sazonalidade e disponibilidade.
- Horários para oferecer as refeições: 7h, 10h (matutino); 13h e 15h (vespertino). Os horários podem variar de acordo com a necessidade de turnos da unidade escolar.
- De acordo com as Resoluções do FNDE nº 06 e 02 de 2020 - Não adicionar açúcar nas preparações para crianças até 3 anos de idade.

Barbara T. Reale
Nutricionista
CRN 42533
Bárbara Thais Reale
Nutricionista Responsável Técnica
CRN3: 42.533

PREFEITURA DA ESTÂNCIA TURÍSTICA DE JAHU
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO DAE NOVEMBRO 2026

Estância Turística de JAHU – Cuidando do nosso povo – Secretaria de Educação

SEGMENTO: EDUCAÇÃO INFANTIL (CMEI) IDADE: 3 A 5 ANOS | PERÍODO: INTEGRAL

Planejado para atender 70% das necessidades nutricionais diárias, conforme disposto nas Resoluções do FNDE nº 06 e 02 de 2020

Refeição	2ª Feira 02/11/2026 - FERIADO	3ª Feira 03/11/2026	4ª Feira 04/11/2026	5ª Feira 05/11/2026	6ª Feira 06/11/2026
CAFÉ DA MANHÃ		Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga	Leite com cacau 100% Pão de cenoura com requeijão	Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga	Leite com cacau 100% Pãozinho de batata com manteiga
ALMOÇO		Arroz, feijão e filé de frango com tomate Salada de cenoura	Arroz, feijão preto, lombo e farofa de farinha de mandioca com cenoura com couve Fruta	Arroz, feijão e coxa e sobrecoxa com batata Salada de brócolis com tomate	Arroz, feijão e carne em tiras com cenoura, chuchu e abobrinha Fruta
LANCHE 1		Mingau de aveia com banana	Fruta	Frutas com iogurte integral natural	Fruta
LANCHE 2		Quibe de forno com requeijão Fruta	Torta de frango com legumes	Sanduíche de lagarto desfiado	Leite com cacau 100% Bolo de fubá
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 974,2kcal | CARBOIDRATOS:140g | PROTEÍNAS:32g | LIPÍDEOS:31,8g					

Refeição	2ª Feira 09/11/2026	3ª Feira 10/11/2026	4ª Feira 11/11/2026	5ª Feira 12/11/2026	6ª Feira 13/11/2026
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com cacau 100% Pãozinho de batata com manteiga	Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga	Leite com cacau 100% Pão de cenoura com requeijão	Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga	Leite com cacau 100% Pãozinho de batata com manteiga
ALMOÇO	Macarrão com bolinho de carne bovina com ora-pro-nóbis ao sugo (polpa de tomate) Salada de repolho Fruta	Arroz, feijão e carne em tiras Salada de alface com cenoura	Arroz, feijão preto e lombo com batata Salada de mix de folhas (alface, couve e repolho) Fruta	Arroz, feijão e filezinho de frango Salada de pepino com tomate	Arroz, feijão e lagarto fatiado com molho de tomate Salada de brócolis com cenoura Fruta
LANCHE 1	Leite com polpa de morango	Mingau de aveia com cacau	Fruta	Frutas com iogurte integral natural	Fruta
LANCHE 2	Leite com cacau 100% Bolo simples de laranja	Torta de carne moída com legumes Fruta	Leite com cacau 100% Bolo simples	Sanduíche de ovos mexidos Fruta	Torta de frango com requeijão e legumes
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 971kcal | CARBOIDRATOS: 136g | PROTEÍNAS: 33g | LIPÍDEOS: 30g					

***Frutas: Abacate, Abacaxi, Banana, Laranja, Melão, Mamão, Melancia, Maçã e Pera.**

OBSERVAÇÕES:

- **Hidratação:** Deve-se oferecer à criança de forma constante, água filtrada ou fervida, principalmente nos intervalos entre as refeições
- A oferta das frutas poderá variar de acordo com grau de maturação, sazonalidade e disponibilidade.
- Horários para oferecer as refeições: 7h30, 10h30, 13h e 15h30. Os horários podem variar de acordo com a necessidade de turnos da unidade escolar.

Barbara T. Reale
Nutricionista
CRN 42533
Bárbara Thais Reale
Nutricionista Responsável Técnica
CRN3: 42.533

PREFEITURA DA ESTÂNCIA TURÍSTICA DE JAHU
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO DAE
NOVEMBRO 2026

ESTÂNCIA TURÍSTICA DE JAHU
Cuidando do nosso povo
Secretaria de Educação

SEGMENTO: EDUCAÇÃO INFANTIL (CMEI) IDADE: 3 A 5 ANOS | PERÍODO: INTEGRAL

Planejado para atender 70% das necessidades nutricionais diárias, conforme disposto nas Resoluções do FNDE nº 06 e 02 de 2020

Refeição	2ª Feira 16/11/2026	3ª Feira 17/11/2026	4ª Feira 18/11/2026	5ª Feira 19/11/2026	6ª Feira 20/11/2026 - FERIADO
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com cacau 100% Pãozinho de batata com manteiga	Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga	Leite com cacau 100% Pão de cenoura com requeijão	Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga	
ALMOÇO	Macarrão à bolonhesa (polpa de tomate e carne moída) Salada de repolho com cenoura Fruta	Arroz, feijão e filé de frango com tomate Salada de alface	Arroz, feijão preto, lombo e farofa de farinha de mandioca com cenoura com couve Fruta	Arroz, feijão e coxa e sobrecoxa com batata Salada de brócolis com tomate	
LANCHE 1	Vitamina de abacate	Mingau de aveia com banana	Fruta	Frutas com iogurte integral natural	
LANCHE 2	Leite com cacau 100% Bolo simples de chocolate com aveia	Quibe de forno com requeijão Fruta	Torta de frango com legumes	Sanduíche de lagarto desfiado	
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 974,2kcal | CARBOIDRATOS:140g | PROTEÍNAS:32g | LIPÍDEOS:31,8g					

Refeição	2ª Feira 23/11/2026	3ª Feira 24/11/2026	4ª Feira 25/11/2026	5ª Feira 26/11/2026	6ª Feira 27/11/2026
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com cacau 100% Pãozinho de batata com manteiga	Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga	Leite com cacau 100% Pão de cenoura com requeijão	Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga	Leite com cacau 100% Pãozinho de batata com manteiga
ALMOÇO	Macarrão com almôndega de frango com ora-pro-nóbis ao sugo (polpa de tomate) Salada de repolho Fruta	Arroz, feijão e carne em tiras Salada de alface com cenoura	Arroz, feijão preto e lombo com batata Salada de mix de folhas (alface, couve e repolho) Fruta	Arroz, feijão e filezinho de frango Salada de pepino com tomate	Arroz, feijão e lagarto fatiado com molho de tomate Salada de brócolis com cenoura Fruta
LANCHE 1	Leite com polpa de maracujá	Mingau de aveia com cacau	Fruta	Frutas com iogurte integral natural	Fruta
LANCHE 2	Leite com cacau 100% Bolo simples de laranja	Torta de carne moída com legumes Fruta	Leite com cacau 100% Bolo simples	Sanduíche de ovos mexidos Fruta	Torta de frango com requeijão e legumes
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 959,8kcal | CARBOIDRATOS:132,7g | PROTEÍNAS: 33g | LIPÍDEOS: 32,8g					

***Frutas: Abacate, Abacaxi, Banana, Laranja, Melão, Mamão, Melancia, Maçã e Pera.**

OBSERVAÇÕES:

- **Hidratação:** Deve-se oferecer à criança de forma constante, água filtrada ou fervida, principalmente nos intervalos entre as refeições
- A oferta das frutas poderá variar de acordo com grau de maturação, sazonalidade e disponibilidade.
- Horários para oferecer as refeições: 7h30, 10h30, 13h e 15h30. Os horários podem variar de acordo com a necessidade de turnos da unidade escolar.

Barbara T. Reale
Nutricionista
CRN 42533
Bárbara Thais Reale
Nutricionista Responsável Técnica
CRN3: 42.533

PREFEITURA DA ESTÂNCIA TURÍSTICA DE JAHU
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO DAE NOVEMBRO 2026

ESTÂNCIA TURÍSTICA DE JAHU
Cuidando do nosso povo
Secretaria de Educação

SEGMENTO: EDUCAÇÃO INFANTIL (CMEI) IDADE: 3 A 5 ANOS | PERÍODO: REGULAR

Planejado para atender 30% das necessidades nutricionais diárias, conforme disposto nas Resoluções do FNDE nº 06 e 02 de 2020

Refeição	2ª Feira 02/11/2026 - FERIADO	3ª Feira 03/11/2026	4ª Feira 04/11/2026	5ª Feira 05/11/2026	6ª Feira 06/11/2026
LANCHE		Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga	Leite com cacau 100% Pão de cenoura com requeijão	Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga	Leite com cacau 100% Pãozinho de batata com manteiga
MERENDA		Arroz, feijão e filé de frango com tomate Salada de cenoura	Arroz, feijão preto, lombo e farofa de farinha de mandioca com cenoura com couve Fruta	Arroz, feijão e coxa e sobrecoxa com batata Salada de brócolis com tomate	Arroz, feijão e carne em tiras com cenoura, chuchu e abobrinha Fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 440kcal | CARBOIDRATOS: 66g | PROTEÍNAS: 14,4g | LIPÍDEOS: 13,2g					

Refeição	2ª Feira 09/11/2026	3ª Feira 10/11/2026	4ª Feira 11/11/2026	5ª Feira 12/11/2026	6ª Feira 13/11/2026
LANCHE	Leite com cacau 100% Pãozinho de batata com manteiga	Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga	Leite com cacau 100% Pão de cenoura com requeijão	Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga	Leite com cacau 100% Pãozinho de batata com manteiga
MERENDA	Macarrão com bolinho de carne bovina com ora-pro-nóbis ao sugo (polpa de tomate) Salada de repolho Fruta	Arroz, feijão e carne em tiras Salada de alface com cenoura	Arroz, feijão preto e lombo com batata Salada de mix de folhas (alface, couve e repolho) Fruta	Arroz, feijão e filezinho de frango Salada de pepino com tomate	Arroz, feijão e lagarto fatiado com molho de tomate Salada de brócolis com cenoura Fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 425 kcal | CARBOIDRATOS: 59g | PROTEÍNAS: 14g | LIPÍDEOS: 11g					

***Frutas: Abacaxi, Banana, Melão, Mamão, Melancia, Maçã e Pera.**

OBSERVAÇÕES:

- **Hidratação:** Deve-se oferecer à criança de forma constante, água filtrada ou fervida, principalmente nos intervalos entre as refeições
- A oferta das frutas poderá variar de acordo com grau de maturação, sazonalidade e disponibilidade.
- Horários para oferecer as refeições: 7h, 10h (matutino); 13h e 15h (vespertino). Os horários podem variar de acordo com a necessidade de turnos da unidade escolar.

Barbara T. Reale
Nutricionista
CRN 42533
Bárbara Thais Reale
Nutricionista Responsável Técnica
CRN3: 42.533

PREFEITURA DA ESTÂNCIA TURÍSTICA DE JAHU
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO DAE NOVEMBRO 2026

ESTÂNCIA TURÍSTICA DE JAHU
Cuidando do nosso povo
Secretaria de Educação

SEGMENTO: EDUCAÇÃO INFANTIL (CMEI) IDADE: 3 A 5 ANOS | PERÍODO: REGULAR

Planejado para atender 30% das necessidades nutricionais diárias, conforme disposto nas Resoluções do FNDE nº 06 e 02 de 2020

Refeição	2ª Feira 16/11/2026	3ª Feira 17/11/2026	4ª Feira 18/11/2026	5ª Feira 19/11/2026	6ª Feira 20/11/2026 - FERIADO
LANCHE	Leite com cacau 100% Pãozinho de batata com manteiga	Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga	Leite com cacau 100% Pão de cenoura com requeijão	Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga	
MERENDA	Macarrão à bolonhesa (polpa de tomate e carne moída) Salada de repolho com cenoura Fruta	Arroz, feijão e filé de frango com tomate Salada de alface	Arroz, feijão preto, lombo e farofa de farinha de mandioca com cenoura com couve Fruta	Arroz, feijão e coxa e sobrecoxa com batata Salada de brócolis com tomate	
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 440kcal | CARBOIDRATOS: 66g | PROTEÍNAS: 14,4g | LIPÍDEOS: 13,2g					

Refeição	2ª Feira 23/11/2026	3ª Feira 24/11/2026	4ª Feira 25/11/2026	5ª Feira 26/11/2026	6ª Feira 27/11/2026
LANCHE	Leite com cacau 100% Pãozinho de batata com manteiga	Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga	Leite com cacau 100% Pão de cenoura com requeijão	Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga	Leite com cacau 100% Pãozinho de batata com manteiga
MERENDA	Macarrão com almôndega de frango com ora-pro-nóbis ao sugo (polpa de tomate) Salada de repolho Fruta	Arroz, feijão e carne em tiras Salada de alface com cenoura	Arroz, feijão preto e lombo com batata Salada de mix de folhas (alface, couve e repolho) Fruta	Arroz, feijão e filezinho de frango Salada de pepino com tomate	Arroz, feijão e lagarto fatiado com molho de tomate Salada de brócolis com cenoura Fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 418kcal | CARBOIDRATOS: 62,4g | PROTEÍNAS: 13,8g | LIPÍDEOS: 14g					

***Frutas: Abacaxi, Banana, Melão, Mamão, Melancia, Maçã e Pera.**

OBSERVAÇÕES:

- **Hidratação:** Deve-se oferecer à criança de forma constante, água filtrada ou fervida, principalmente nos intervalos entre as refeições
- A oferta das frutas poderá variar de acordo com grau de maturação, sazonalidade e disponibilidade.
- Horários para oferecer as refeições: 7h, 10h (matutino); 13h e 15h (vespertino). Os horários podem variar de acordo com a necessidade de turnos da unidade escolar.

Barbara T. Reale
Nutricionista
CRN 42533

Bárbara Thais Reale
Nutricionista Responsável Técnica
CRN3: 42.533

PREFEITURA DA ESTÂNCIA TURÍSTICA DE JAHU
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO DAE
NOVEMBRO 2026

ESTÂNCIA TURÍSTICA DE JAHU
Cuidando do nosso povo
Secretaria de Educação

SEGMENTO: ENSINO FUNDAMENTAL (CICLO I) | IDADE: 6 A 10 ANOS | PERÍODO: INTEGRAL

Planejado para atender 70% das necessidades nutricionais diárias, conforme disposto nas Resoluções do FNDE nº 06 e 02 de 2020

Refeição	2ª Feira 02/11/2026 - FERIADO	3ª Feira 03/11/2026	4ª Feira 04/11/2026	5ª Feira 05/11/2026	6ª Feira 06/11/2026
CAFÉ DA MANHÃ		Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga	Leite com cacau 100% Pão de cenoura com requeijão	Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga	Leite com cacau 100% Pãozinho de batata com manteiga
LANCHE 1		Mingau de aveia com banana	Fruta	Frutas com iogurte integral natural	Fruta
ALMOÇO		Arroz, feijão e filé de frango com tomate Salada de cenoura	Arroz, feijão preto, lombo e farofa de farinha de mandioca com cenoura com couve Fruta	Arroz, feijão e coxa e sobrecoxa com batata Salada de brócolis com tomate	Arroz, feijão e carne em tiras com cenoura, chuchu e abobrinha Fruta
LANCHE 2		Quibe de forno com requeijão Fruta	Torta de frango com legumes	Sanduíche de pão francês com lagarto desfiado	Leite com cacau 100% Bolo de fubá
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 1177kcal | CARBOIDRATOS:167g | PROTEÍNAS:40,6g | LIPÍDEOS:37,8g					

Refeição	2ª Feira 09/11/2026	3ª Feira 10/11/2026	4ª Feira 11/11/2026	5ª Feira 12/11/2026	6ª Feira 13/11/2026
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com cacau 100% Pãozinho de batata com manteiga	Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga	Leite com cacau 100% Pão de cenoura com requeijão	Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga	Leite com cacau 100% Pãozinho de batata com manteiga
LANCHE 1	Leite com polpa de morango	Mingau de aveia com cacau	Fruta	Frutas com iogurte integral natural	Fruta
ALMOÇO	Macarrão com bolinho de carne bovina com ora-pro-nóbis ao sugo (polpa de tomate) Salada de repolho Fruta	Arroz, feijão e carne em tiras Salada de alface com cenoura	Arroz, feijão preto e lombo com batata Salada de mix de folhas (alface, couve e repolho) Fruta	Arroz, feijão e filezinho de frango Salada de pepino com tomate	Arroz, feijão e lagarto fatiado com molho de tomate Salada de brócolis com cenoura Fruta
LANCHE 2	Leite com cacau 100% Bolo simples de laranja	Torta de carne moída com legumes Fruta	Leite com cacau 100% Bolo simples	Sanduíche de pão francês com ovos mexidos Fruta	Torta de frango com requeijão e legumes
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 1182kcal | CARBOIDRATOS: 164g | PROTEÍNAS: 40g | LIPÍDEOS: 36g					

***Frutas: Abacate, Abacaxi, Banana, Laranja, Melão, Mamão, Melancia, Maçã e Pera.**

OBSERVAÇÕES:

- A oferta das frutas poderá variar de acordo com grau de maturação, sazonalidade e disponibilidade.
- Horários para oferecer as refeições: 7h30, 10h30, 13h e 15h30. Os horários podem variar de acordo com a necessidade de turnos da unidade escolar

Barbara T. Reale
Nutricionista
CRN 42533

Bárbara Thais Reale
Nutricionista Responsável Técnica
CRN3: 42.533

PREFEITURA DA ESTÂNCIA TURÍSTICA DE JAHU
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO DAE NOVEMBRO 2026

Estância Turística de JAHU – Cuidando do nosso povo – Secretaria de Educação

SEGMENTO: ENSINO FUNDAMENTAL (CICLO I) | IDADE: 6 A 10 ANOS | PERÍODO: INTEGRAL

Planejado para atender 70% das necessidades nutricionais diárias, conforme disposto nas Resoluções do FNDE nº 06 e 02 de 2020

Refeição	2ª Feira 16/11/2026	3ª Feira 17/11/2026	4ª Feira 18/11/2026	5ª Feira 19/11/2026	6ª Feira 20/11/2026 - FERIADO
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com cacau 100% Pãozinho de batata com manteiga	Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga	Leite com cacau 100% Pão de cenoura com requeijão	Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga	
LANCHE 1	Vitamina de abacate	Mingau de aveia com banana	Fruta	Frutas com iogurte integral natural	
ALMOÇO	Macarrão à bolonhesa (polpa de tomate e carne moída) Salada de repolho com cenoura Fruta	Arroz, feijão e filé de frango com tomate Salada de alface	Arroz, feijão preto, lombo e farofa de farinha de mandioca com cenoura com couve Fruta	Arroz, feijão e coxa e sobrecoxa com batata Salada de brócolis com tomate	
LANCHE 2	Leite com cacau 100% Bolo simples de chocolate com aveia	Quibe de forno com requeijão Fruta	Torta de frango com legumes	Sanduíche de pão francês com lagarto desfiado	
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 1177kcal | CARBOIDRATOS:167g | PROTEÍNAS:40,6g | LIPÍDEOS:37,8g					

Refeição	2ª Feira 23/11/2026	3ª Feira 24/11/2026	4ª Feira 25/11/2026	5ª Feira 26/11/2026	6ª Feira 27/11/2026
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com cacau 100% Pãozinho de batata com manteiga	Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga	Leite com cacau 100% Pão de cenoura com requeijão	Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga	Leite com cacau 100% Pãozinho de batata com manteiga
LANCHE 1	Leite com polpa de maracujá	Mingau de aveia com cacau	Fruta	Frutas com iogurte integral natural	Fruta
ALMOÇO	Macarrão com almôndega de frango com ora-pro-nóbis ao sugo (polpa de tomate) Salada de repolho Fruta	Arroz, feijão e carne em tiras Salada de alface com cenoura	Arroz, feijão preto e lombo com batata Salada de mix de folhas (alface, couve e repolho) Fruta	Arroz, feijão e filezinho de frango Salada de pepino com tomate	Arroz, feijão e lagarto fatiado com molho de tomate Salada de brócolis com cenoura Fruta
LANCHE 2	Leite com cacau 100% Bolo simples de laranja	Torta de carne moída com legumes Fruta	Leite com cacau 100% Bolo simples	Sanduíche de pão francês com ovos mexidos Fruta	Torta de frango com requeijão e legumes
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 1171 kcal | CARBOIDRATOS: 164,1g | PROTEÍNAS: 42g | LIPÍDEOS: 39,9g					

***Frutas: Abacate, Abacaxi, Banana, Laranja, Melão, Mamão, Melancia, Maçã e Pera.**

OBSERVAÇÕES:

- A oferta das frutas poderá variar de acordo com grau de maturação, sazonalidade e disponibilidade.
- Horários para oferecer as refeições: 7h30, 10h30, 13h e 15h30. Os horários podem variar de acordo com a necessidade de turnos da unidade escolar

Barbara T. Reale
Nutricionista
CRN 42533

Bárbara Thais Reale
Nutricionista Responsável Técnica
CRN3: 42.533

PREFEITURA DA ESTÂNCIA TURÍSTICA DE JAHU
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO DAE
NOVEMBRO 2026

ESTÂNCIA TURÍSTICA DE JAHU
Cuidando do nosso povo
Secretaria de Educação

SEGMENTO: ENSINO FUNDAMENTAL (CICLO I) | IDADE: 6 A 10 ANOS | PERÍODO: REGULAR

Planejado para atender 30% das necessidades nutricionais diárias, conforme disposto nas Resoluções do FNDE nº 06 e 02 de 2020

Refeição	2ª Feira 02/11/2026 - FERIADO	3ª Feira 03/11/2026	4ª Feira 04/11/2026	5ª Feira 05/11/2026	6ª Feira 06/11/2026
LANCHE		Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga	Leite com cacau 100% Pão de cenoura com requeijão	Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga	Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga
MERENDA		Arroz, feijão e filé de frango com tomate Salada de cenoura	Arroz, feijão preto, lombo e farofa de farinha de mandioca com cenoura com couve Fruta	Arroz, feijão e coxa e sobrecoxa com batata Salada de brócolis com tomate	Arroz, feijão e carne em tiras com cenoura, chuchu e abobrinha Fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 498kcal | CARBOIDRATOS: 69,2g | PROTEÍNAS: 17,8g | LIPÍDEOS: 15g					

Refeição	2ª Feira 09/11/2026	3ª Feira 10/11/2026	4ª Feira 11/11/2026	5ª Feira 12/11/2026	6ª Feira 13/11/2026
LANCHE	Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga	Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga	Leite com cacau 100% Pão de cenoura com requeijão	Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga	Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga
MERENDA	Macarrão com bolinho de carne bovina com ora-pro-nóbis ao sugo (polpa de tomate) Salada de repolho Fruta	Arroz, feijão e carne em tiras Salada de alface com cenoura	Arroz, feijão preto e lombo com batata Salada de mix de folhas (alface, couve e repolho) Fruta	Arroz, feijão e filezinho de frango Salada de pepino com tomate	Arroz, feijão e lagarto fatiado com molho de tomate Salada de brócolis com cenoura Fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 514kcal | CARBOIDRATOS: 72g | PROTEÍNAS: 17g | LIPÍDEOS: 13g					

***Frutas: Banana, Melão, Mamão, Melancia e Maçã.**

OBSERVAÇÕES:

- A oferta das frutas poderá variar de acordo com grau de maturação, sazonalidade e disponibilidade.
- Horários para oferecer as refeições: 7h, 10h (matutino); 13h e 15h (vespertino). Os horários podem variar de acordo com a necessidade de turnos da unidade escolar.

Barbara T. Reale
Nutricionista
CRN 42533
Bárbara Thais Reale
Nutricionista Responsável Técnica
CRN3: 42.533

PREFEITURA DA ESTÂNCIA TURÍSTICA DE JAHU
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO DAE NOVEMBRO 2026

ESTÂNCIA TURÍSTICA DE JAHU
Cuidando do nosso povo
Secretaria de Educação

SEGMENTO: ENSINO FUNDAMENTAL (CICLO I) | IDADE: 6 A 10 ANOS | PERÍODO: REGULAR

Planejado para atender 30% das necessidades nutricionais diárias, conforme disposto nas Resoluções do FNDE nº 06 e 02 de 2020

Refeição	2ª Feira 16/11/2026	3ª Feira 17/11/2026	4ª Feira 18/11/2026	5ª Feira 19/11/2026	6ª Feira 20/11/2026 - FERIADO
LANCHE	Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga	Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga	Leite com cacau 100% Pão de cenoura com requeijão	Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga	
MERENDA	Macarrão à bolonhesa (polpa de tomate e carne moída) Salada de repolho com cenoura Fruta	Arroz, feijão e filé de frango com tomate Salada de alface	Arroz, feijão preto, lombo e farofa de farinha de mandioca com cenoura com couve Fruta	Arroz, feijão e coxa e sobrecoxa com batata Salada de brócolis com tomate	
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 498kcal | CARBOIDRATOS: 69,2g | PROTEÍNAS: 17,8g | LIPÍDEOS: 15g					

Refeição	2ª Feira 23/11/2026	3ª Feira 24/11/2026	4ª Feira 25/11/2026	5ª Feira 26/11/2026	6ª Feira 27/11/2026
LANCHE	Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga	Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga	Leite com cacau 100% Pão de cenoura com requeijão	Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga	Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga
MERENDA	Macarrão com almôndega de frango com ora-pro-nóbis ao sugo (polpa de tomate) Salada de repolho Fruta	Arroz, feijão e carne em tiras Salada de alface com cenoura	Arroz, feijão preto e lombo com batata Salada de mix de folhas (alface, couve e repolho) Fruta	Arroz, feijão e filezinho de frango Salada de pepino com tomate	Arroz, feijão e lagarto fatiado com molho de tomate Salada de brócolis com cenoura Fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 501kcal | CARBOIDRATOS: 70g | PROTEÍNAS: 17,8g | LIPÍDEOS: 15g					

***Frutas: Banana, Melão, Mamão, Melancia e Maçã.**

OBSERVAÇÕES:

- A oferta das frutas poderá variar de acordo com grau de maturação, sazonalidade e disponibilidade.
- Horários para oferecer as refeições: 7h, 10h (matutino); 13h e 15h (vespertino). Os horários podem variar de acordo com a necessidade de turnos da unidade escolar.

Barbara T. Reale
Nutricionista
CRN 42533

Bárbara Thais Reale
Nutricionista Responsável Técnica
CRN3: 42.533

PREFEITURA DA ESTÂNCIA TURÍSTICA DE JAHU
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO DAE
NOVEMBRO 2026

ESTÂNCIA TURÍSTICA DE JAHU
Cuidando do nosso povo
Secretaria de Educação

SEGMENTO: ENSINO FUNDAMENTAL (CICLO II) | IDADE: 11 A 15 ANOS | PERÍODO: REGULAR

Planejado para atender 30% das necessidades nutricionais diárias, conforme disposto nas Resoluções do FNDE nº 06 e 02 de 2020

Refeição	2ª Feira 02/11/2026 - FERIADO	3ª Feira 03/11/2026	4ª Feira 04/11/2026	5ª Feira 05/11/2026	6ª Feira 06/11/2026
LANCHE		Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga	Leite com cacau 100% Pão de cenoura com requeijão	Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga	Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga
MERENDA		Arroz, feijão e filé de frango com tomate Salada de cenoura	Arroz, feijão preto, lombo e farofa de farinha de mandioca com cenoura com couve Fruta	Arroz, feijão e coxa e sobrecoxa com batata Salada de brócolis com tomate	Arroz, feijão e carne em tiras com cenoura, chuchu e abobrinha Fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 729kcal | CARBOIDRATOS: 102g | PROTEÍNAS: 24g | LIPÍDEOS: 20,8g					

Refeição	2ª Feira 09/11/2026	3ª Feira 10/11/2026	4ª Feira 11/11/2026	5ª Feira 12/11/2026	6ª Feira 13/11/2026
LANCHE	Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga	Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga	Leite com cacau 100% Pão de cenoura com requeijão	Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga	Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga
MERENDA	Macarrão com bolinho de carne bovina com ora-pro-nóbis ao sugo (polpa de tomate) Salada de repolho Fruta	Arroz, feijão e carne em tiras Salada de alface com cenoura	Arroz, feijão preto e lombo com batata Salada de mix de folhas (alface, couve e repolho) Fruta	Arroz, feijão e filezinho de frango Salada de pepino com tomate	Arroz, feijão e lagarto fatiado com molho de tomate Salada de brócolis com cenoura Fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 735kcal | CARBOIDRATOS: 102g | PROTEÍNAS: 25g | LIPÍDEOS: 20g					

***Frutas: Banana, Melancia, Maçã, Melão e Pera.**

OBSERVAÇÕES:

- A oferta das frutas poderá variar de acordo com grau de maturação, sazonalidade e disponibilidade.
- Horários para oferecer as refeições: 7h, 10h (matutino); 13h e 15h (vespertino). Os horários podem variar de acordo com a necessidade de turnos da unidade escolar.

Barbara T. Reale
Nutricionista
CRN 42533

Bárbara Thais Reale
Nutricionista Responsável Técnica
CRN3: 42.533

PREFEITURA DA ESTÂNCIA TURÍSTICA DE JAHU
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO DAE
NOVEMBRO 2026

ESTÂNCIA TURÍSTICA DE JAHU
Cuidando do nosso povo
Secretaria de Educação

SEGMENTO: ENSINO FUNDAMENTAL (CICLO II) | IDADE: 11 A 15 ANOS | PERÍODO: REGULAR

Planejado para atender 30% das necessidades nutricionais diárias, conforme disposto nas Resoluções do FNDE nº 06 e 02 de 2020

Refeição	2ª Feira 16/11/2026	3ª Feira 17/11/2026	4ª Feira 18/11/2026	5ª Feira 19/11/2026	6ª Feira 20/11/2026 - FERIADO
LANCHE	Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga	Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga	Leite com cacau 100% Pão de cenoura com requeijão	Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga	
MERENDA	Macarrão à bolonhesa (polpa de tomate e carne moída) Salada de repolho com cenoura Fruta	Arroz, feijão e filé de frango com tomate Salada de alface	Arroz, feijão preto, lombo e farofa de farinha de mandioca com cenoura com couve Fruta	Arroz, feijão e coxa e sobrecoxa com batata Salada de brócolis com tomate	
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 729kcal | CARBOIDRATOS: 102g | PROTEÍNAS: 24g | LIPÍDEOS: 20,8g					

Refeição	2ª Feira 23/11/2026	3ª Feira 24/11/2026	4ª Feira 25/11/2026	5ª Feira 26/11/2026	6ª Feira 27/11/2026
LANCHE	Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga	Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga	Leite com cacau 100% Pão de cenoura com requeijão	Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga	Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga
MERENDA	Macarrão com almôndega de frango com ora-pro-nóbis ao sugo (polpa de tomate) Salada de repolho Fruta	Arroz, feijão e carne em tiras Salada de alface com cenoura	Arroz, feijão preto e lombo com batata Salada de mix de folhas (alface, couve e repolho) Fruta	Arroz, feijão e filezinho de frango Salada de pepino com tomate	Arroz, feijão e lagarto fatiado com molho de tomate Salada de brócolis com cenoura Fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 735,6kcal | CARBOIDRATOS: 103,4g | PROTEÍNAS: 25g | LIPÍDEOS: 20g					

***Frutas: Banana, Melancia, Maçã, Melão e Pera.**

OBSERVAÇÕES:

- A oferta das frutas poderá variar de acordo com grau de maturação, sazonalidade e disponibilidade.
- Horários para oferecer as refeições: 7h, 10h (matutino); 13h e 15h (vespertino). Os horários podem variar de acordo com a necessidade de turnos da unidade escolar.

Barbara T. Reale
Nutricionista
CRN 42533
Bárbara Thais Reale
Nutricionista Responsável Técnica
CRN3: 42.533

PREFEITURA DA ESTÂNCIA TURÍSTICA DE JAHU
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO DAE
NOVEMBRO 2026

ESTÂNCIA TURÍSTICA DE JAHU
Cuidando do nosso povo
Secretaria de Educação

SEGMENTO: ENSINO FUNDAMENTAL (CICLO II - ESTADUAL) | IDADE: 11 A 15 ANOS | PERÍODO: INTEGRAL

Planejado para atender 70% das necessidades nutricionais diárias, conforme disposto nas Resoluções do FNDE nº 06 e 02 de 2020

Refeição	2ª Feira 02/11/2026 - FERIADO	3ª Feira 03/11/2026	4ª Feira 04/11/2026	5ª Feira 05/11/2026	6ª Feira 06/11/2026
CAFÉ DA MANHÃ		Fruta	Fruta	Pão de leite com manteiga	Fruta
LANCHE 1		Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga	Leite com cacau 100% Pão de cenoura com requeijão	Frutas com iogurte integral natural e aveia	Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga
ALMOÇO		Arroz, feijão e filé de frango com tomate Salada de cenoura	Arroz, feijão preto, lombo e farofa de farinha de mandioca com cenoura e couve Fruta	Arroz, feijão e coxa e sobrecoxa com batata Salada de brócolis com tomate	Arroz, feijão e carne em tiras com cenoura, chuchu e abobrinha Fruta
LANCHE 2		Quibe de forno com requeijão Fruta	Torta de frango com legumes	Sanduíche de pão francês com lagarto desfiado	Leite com cacau 100% Bolo de fubá
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 1689kcal | CARBOIDRATOS: 234g | PROTEÍNAS: 57g | LIPÍDEOS: 50g					

Refeição	2ª Feira 09/11/2026	3ª Feira 10/11/2026	4ª Feira 11/11/2026	5ª Feira 12/11/2026	6ª Feira 13/11/2026
CAFÉ DA MANHÃ	Fruta	Fruta	Fruta	Pão de leite com manteiga	Fruta
LANCHE 1	Leite com polpa de morango Pão de leite com manteiga	Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga	Leite com cacau 100% Pão de cenoura com requeijão	Frutas com iogurte integral natural e aveia	Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga
ALMOÇO	Macarrão com bolinho de carne bovina com ora-pro-nóbis ao sugo (polpa de tomate) Salada de repolho Fruta	Arroz, feijão e carne em tiras Salada de alface com cenoura	Arroz, feijão preto e lombo com batata Salada de mix de folhas (alface, couve e repolho) Fruta	Arroz, feijão e filezinho de frango Salada de pepino com tomate	Arroz, feijão e lagarto fatiado com molho de tomate Salada de brócolis com cenoura Fruta
LANCHE 2	Leite com cacau 100% Bolo simples de laranja	Torta de carne moída com legumes Fruta	Leite com cacau 100% Bolo simples	Sanduíche de pão francês com ovos mexidos Fruta	Torta de frango com requeijão e legumes
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 1692kcal | CARBOIDRATOS: 235g | PROTEÍNAS: 56g | LIPÍDEOS: 52g					

***Frutas: Abacate, Banana, Laranja, Melancia, Maçã, Melão e Pera.**

OBSERVAÇÕES:

- A oferta das frutas poderá variar de acordo com grau de maturação, sazonalidade e disponibilidade.
- Horários para oferecer as refeições: 7h30, 10h30, 13h e 15h30. Os horários podem variar de acordo com a necessidade de turnos da unidade escolar.

Barbara T. Reale
Nutricionista
CRN 42533
Bárbara Thais Reale
Nutricionista Responsável Técnica
CRN3: 42.533

PREFEITURA DA ESTÂNCIA TURÍSTICA DE JAHU
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO DAE
NOVEMBRO 2026

ESTÂNCIA TURÍSTICA DE JAHU
Cuidando do nosso povo
Secretaria de Educação

SEGMENTO: ENSINO FUNDAMENTAL (CICLO II - ESTADUAL) | IDADE: 11 A 15 ANOS | PERÍODO: INTEGRAL

Planejado para atender 70% das necessidades nutricionais diárias, conforme disposto nas Resoluções do FNDE nº 06 e 02 de 2020

Refeição	2ª Feira 16/11/2026	3ª Feira 17/11/2026	4ª Feira 18/11/2026	5ª Feira 19/11/2026	6ª Feira 20/11/2026 - FERIADO
CAFÉ DA MANHÃ	Fruta	Fruta	Fruta	Pão de leite com manteiga	
LANCHE 1	Vitamina de abacate Pão de leite com manteiga	Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga	Leite com cacau 100% Pão de cenoura com requeijão	Frutas com iogurte integral natural e aveia	
ALMOÇO	Macarrão à bolonhesa (polpa de tomate e carne moída) Salada de repolho com cenoura Fruta	Arroz, feijão e filé de frango com tomate Salada de alface	Arroz, feijão preto, lombo e farofa de farinha de mandioca com cenoura e couve Fruta	Arroz, feijão e coxa e sobrecoxa com batata Salada de brócolis com tomate	
LANCHE 2	Leite com cacau 100% Bolo simples de chocolate com aveia	Quibe de forno com requeijão Fruta	Torta de frango com legumes	Sanduíche de pão francês de lagarto desfiado	
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 1689kcal | CARBOIDRATOS: 234g | PROTEÍNAS: 57g | LIPÍDEOS: 50g					

Refeição	2ª Feira 23/11/2026	3ª Feira 24/11/2026	4ª Feira 25/11/2026	5ª Feira 26/11/2026	6ª Feira 27/11/2026
CAFÉ DA MANHÃ	Fruta	Fruta	Fruta	Pão de leite com manteiga	Fruta
LANCHE 1	Leite com polpa de maracujá Pão de leite com manteiga	Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga	Leite com cacau 100% Pão de cenoura com requeijão	Frutas com iogurte integral natural e aveia	Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga
ALMOÇO	Macarrão com almôndega de frango com ora-pro-nóbis ao sugo (polpa de tomate) Salada de repolho Fruta	Arroz, feijão e carne em tiras Salada de alface com cenoura	Arroz, feijão preto e lombo com batata Salada de mix de folhas (alface, couve e repolho) Fruta	Arroz, feijão e filezinho de frango Salada de pepino com tomate	Arroz, feijão e lagarto fatiado com molho de tomate Salada de brócolis com cenoura Fruta
LANCHE 2	Leite com cacau 100% Bolo simples de laranja	Torta de carne moída com legumes Fruta	Leite com cacau 100% Bolo simples	Sanduíche de pão francês com ovos mexidos Fruta	Torta de frango com requeijão e legumes
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 1695kcal | CARBOIDRATOS: 236g | PROTEÍNAS: 57g | LIPÍDEOS: 51g					

***Frutas: Abacate, Banana, Laranja, Melancia, Maçã, Melão e Pera.**

OBSERVAÇÕES:

- A oferta das frutas poderá variar de acordo com grau de maturação, sazonalidade e disponibilidade.
- Horários para oferecer as refeições: 7h30, 10h30, 13h e 15h30. Os horários podem variar de acordo com a necessidade de turnos da unidade escolar.

Barbara T. Reale
Nutricionista
CRN 42533
Bárbara Thais Reale
Nutricionista Responsável Técnica
CRN3: 42.533

PREFEITURA DA ESTÂNCIA TURÍSTICA DE JAHU
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO DAE
NOVEMBRO 2026

ESTÂNCIA TURÍSTICA DE JAHU
Cuidando do nosso povo
Secretaria de Educação

SEGMENTO: ENSINO MÉDIO | IDADE: 16 A 18 ANOS | PERÍODO: INTEGRAL

Planejado para atender 70% das necessidades nutricionais diárias, conforme disposto nas Resoluções do FNDE nº 06 e 02 de 2020

Refeição	2ª Feira 02/11/2026 - FERIADO	3ª Feira 03/11/2026	4ª Feira 04/11/2026	5ª Feira 05/11/2026	6ª Feira 06/11/2026
CAFÉ DA MANHÃ		Fruta	Fruta	Pão de leite com manteiga	Fruta
LANCHE 1		Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga	Leite com cacau 100% Pão de cenoura com requeijão	Frutas com iogurte integral natural e aveia	Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga
ALMOÇO		Arroz, feijão e filé de frango com tomate Salada de cenoura	Arroz, feijão preto, lombo e farofa de farinha de mandioca com cenoura e couve Fruta	Arroz, feijão e coxa e sobrecoxa com batata Salada de brócolis com tomate	Arroz, feijão e carne em tiras com cenoura, chuchu e abobrinha Fruta
LANCHE 2		Quibe de forno com requeijão Fruta	Torta de frango com legumes	Sanduíche de pão francês com lagarto desfiado	Leite com cacau 100% Bolo de fubá
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 1936kcal | CARBOIDRATOS: 271g | PROTEÍNAS: 65g | LIPÍDEOS: 58g					

Refeição	2ª Feira 09/11/2026	3ª Feira 10/11/2026	4ª Feira 11/11/2026	5ª Feira 12/11/2026	6ª Feira 13/11/2026
CAFÉ DA MANHÃ	Fruta	Fruta	Fruta	Pão de leite com manteiga	Fruta
LANCHE 1	Leite com polpa de morango Pão de leite com manteiga	Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga	Leite com cacau 100% Pão de cenoura com requeijão	Frutas com iogurte integral natural e aveia	Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga
ALMOÇO	Macarrão com bolinho de carne bovina com ora-pro-nóbis ao sugo (polpa de tomate) Salada de repolho Fruta	Arroz, feijão e carne em tiras Salada de alface com cenoura	Arroz, feijão preto e lombo com batata Salada de mix de folhas (alface, couve e repolho) Fruta	Arroz, feijão e filezinho de frango Salada de pepino com tomate	Arroz, feijão e lagarto fatiado com molho de tomate Salada de brócolis com cenoura Fruta
LANCHE 2	Leite com cacau 100% Bolo simples de laranja	Torta de carne moída com legumes Fruta	Leite com cacau 100% Bolo simples	Sanduíche de pão francês com ovos mexidos Fruta	Torta de frango com requeijão e legumes
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 1943kcal | CARBOIDRATOS: 269g | PROTEÍNAS: 64g | LIPÍDEOS: 59g					

***Frutas: Abacate, Banana, Laranja, Melancia, Maçã, Melão e Pera.**

OBSERVAÇÕES:

- A oferta das frutas poderá variar de acordo com grau de maturação, sazonalidade e disponibilidade.
- Horários para oferecer as refeições: 7h30, 10h30, 13h e 15h30. Os horários podem variar de acordo com a necessidade de turnos da unidade escolar.

Barbara T. Reale
Nutricionista
CRN 42533
Bárbara Thais Reale
Nutricionista Responsável Técnica
CRN3: 42.533

PREFEITURA DA ESTÂNCIA TURÍSTICA DE JAHU
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO DAE
NOVEMBRO 2026

ESTÂNCIA TURÍSTICA DE JAHU
Cuidando do nosso povo
Secretaria de Educação

SEGMENTO: ENSINO MÉDIO | IDADE: 16 A 18 ANOS | PERÍODO: INTEGRAL

Planejado para atender 70% das necessidades nutricionais diárias, conforme disposto nas Resoluções do FNDE nº 06 e 02 de 2020

Refeição	2ª Feira 16/11/2026	3ª Feira 17/11/2026	4ª Feira 18/11/2026	5ª Feira 19/11/2026	6ª Feira 20/11/2026 - FERIADO
CAFÉ DA MANHÃ	Fruta	Fruta	Fruta	Pão de leite com manteiga	
LANCHE 1	Vitamina de abacate Pão de leite com manteiga	Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga	Leite com cacau 100% Pão de cenoura com requeijão	Frutas com iogurte integral natural e aveia	
ALMOÇO	Macarrão à bolonhesa (polpa de tomate e carne moída) Salada de repolho com cenoura Fruta	Arroz, feijão e filé de frango com tomate Salada de alface	Arroz, feijão preto, lombo e farofa de farinha de mandioca com cenoura e couve Fruta	Arroz, feijão e coxa e sobrecoxa com batata Salada de brócolis com tomate	
LANCHE 2	Leite com cacau 100% Bolo simples de chocolate com aveia	Quibe de forno com requeijão Fruta	Torta de frango com legumes	Sanduíche de pão francês com lagarto desfiado	
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 1936kcal | CARBOIDRATOS: 271g | PROTEÍNAS: 65g | LIPÍDEOS: 58g					

Refeição	2ª Feira 23/11/2026	3ª Feira 24/11/2026	4ª Feira 25/11/2026	5ª Feira 26/11/2026	6ª Feira 27/11/2026
CAFÉ DA MANHÃ	Fruta	Fruta	Fruta	Pão de leite com manteiga	Fruta
LANCHE 1	Leite com polpa de maracujá Pão de leite com manteiga	Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga	Leite com cacau 100% Pão de cenoura com requeijão	Frutas com iogurte integral natural e aveia	Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga
ALMOÇO	Macarrão com almôndega de frango com ora-pro-nóbis ao sugo (polpa de tomate) Salada de repolho Fruta	Arroz, feijão e carne em tiras Salada de alface com cenoura	Arroz, feijão preto e lombo com batata Salada de mix de folhas (alface, couve e repolho) Fruta	Arroz, feijão e filezinho de frango Salada de pepino com tomate	Arroz, feijão e lagarto fatiado com molho de tomate Salada de brócolis com cenoura Fruta
LANCHE 2	Leite com cacau 100% Bolo simples de laranja	Torta de carne moída com legumes Fruta	Leite com cacau 100% Bolo simples	Sanduíche de pão francês com ovos mexidos Fruta	Torta de frango com requeijão e legumes
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 1942kcal | CARBOIDRATOS: 273g | PROTEÍNAS: 66g | LIPÍDEOS: 59g					

***Frutas: Abacate, Banana, Laranja, Melancia, Maçã, Melão e Pera.**

OBSERVAÇÕES:

- A oferta das frutas poderá variar de acordo com grau de maturação, sazonalidade e disponibilidade.
- Horários para oferecer as refeições: 7h30, 10h30, 13h e 15h30. Os horários podem variar de acordo com a necessidade de turnos da unidade escolar.
-

Barbara T. Reale
Nutricionista
CRN 42533
Bárbara Thais Reale
Nutricionista Responsável Técnica
CRN3: 42.533

PREFEITURA DA ESTÂNCIA TURÍSTICA DE JAHU
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO DAE
NOVEMBRO 2026

ESTÂNCIA TURÍSTICA DE JAHU
Cuidando do nosso povo
Secretaria de Educação

SEGMENTO: ENSINO MÉDIO | IDADE: 16 A 18 ANOS | PERÍODO: REGULAR

Planejado para atender 30% das necessidades nutricionais diárias, conforme disposto nas Resoluções do FNDE nº 06 e 02 de 2020

Refeição	2ª Feira 02/11/2026 - FERIADO	3ª Feira 03/11/2026	4ª Feira 04/11/2026	5ª Feira 05/11/2026	6ª Feira 06/11/2026
LANCHE		Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga	Leite com cacau 100% Pão de cenoura com requeijão	Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga	Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga
MERENDA		Arroz, feijão e filé de frango com tomate Salada de cenoura	Arroz, feijão preto, lombo e farofa de farinha de mandioca com cenoura e couve Fruta	Arroz, feijão e coxa e sobrecoxa com batata Salada de brócolis com tomate	Arroz, feijão e carne em tiras com cenoura, chuchu e abobrinha Fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 846kcal | CARBOIDRATOS: 117g | PROTEÍNAS: 28g | LIPÍDEOS: 18g					

Refeição	2ª Feira 09/11/2026	3ª Feira 10/11/2026	4ª Feira 11/11/2026	5ª Feira 12/11/2026	6ª Feira 13/11/2026
LANCHE	Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga	Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga	Leite com cacau 100% Pão de cenoura com requeijão	Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga	Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga
MERENDA	Macarrão com bolinho de carne bovina com ora-pro-nóbis ao sugo (polpa de tomate) Salada de repolho Fruta	Arroz, feijão e carne em tiras Salada de alface com cenoura	Arroz, feijão preto e lombo com batata Salada de mix de folhas (alface, couve e repolho) Fruta	Arroz, feijão e filezinho de frango Salada de pepino com tomate	Arroz, feijão e lagarto fatiado com molho de tomate Salada de brócolis com cenoura Fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 843kcal | CARBOIDRATOS: 117g | PROTEÍNAS: 29g | LIPÍDEOS: 22g					

***Frutas: Banana, Melancia, Maçã, Melão e Pera.**

OBSERVAÇÕES:

- **Hidratação:** Deve-se oferecer à criança de forma constante, água filtrada ou fervida, principalmente nos intervalos entre as refeições
- A oferta das frutas poderá variar de acordo com grau de maturação, sazonalidade e disponibilidade.
- Horários para oferecer as refeições: 7h, 10h (matutino); 13h e 15h (vespertino). Os horários podem variar de acordo com a necessidade de turnos da unidade escolar.

Barbara T. Reale
Nutricionista
CRN 42533
Bárbara Thais Reale
Nutricionista Responsável Técnica
CRN3: 42.533

PREFEITURA DA ESTÂNCIA TURÍSTICA DE JAHU
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO DAE
NOVEMBRO 2026

ESTÂNCIA TURÍSTICA DE JAHU
Cuidando do nosso povo
Secretaria de Educação

SEGMENTO: ENSINO MÉDIO | IDADE: 16 A 18 ANOS | PERÍODO: REGULAR

Planejado para atender 30% das necessidades nutricionais diárias, conforme disposto nas Resoluções do FNDE nº 06 e 02 de 2020

Refeição	2ª Feira 16/11/2026	3ª Feira 17/11/2026	4ª Feira 18/11/2026	5ª Feira 19/11/2026	6ª Feira 20/11/2026 - FERIADO
LANCHE	Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga	Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga	Leite com cacau 100% Pão de cenoura com requeijão	Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga	
MERENDA	Macarrão à bolonhesa (polpa de tomate e carne moída) Salada de repolho com cenoura Fruta	Arroz, feijão e filé de frango com tomate Salada de alface	Arroz, feijão preto, lombo e farofa de farinha de mandioca com cenoura e couve Fruta	Arroz, feijão e coxa e sobrecoxa com batata Salada de brócolis com tomate	
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 846kcal | CARBOIDRATOS: 117g | PROTEÍNAS: 28g | LIPÍDEOS: 18g					

Refeição	2ª Feira 23/11/2026	3ª Feira 24/11/2026	4ª Feira 25/11/2026	5ª Feira 26/11/2026	6ª Feira 27/11/2026
LANCHE	Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga	Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga	Leite com cacau 100% Pão de cenoura com requeijão	Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga	Leite com cacau 100% Pão de leite com manteiga
MERENDA	Macarrão com almôndega de frango com ora-pro-nóbis ao sugo (polpa de tomate) Salada de repolho Fruta	Arroz, feijão e carne em tiras Salada de alface com cenoura	Arroz, feijão preto e lombo com batata Salada de mix de folhas (alface, couve e repolho) Fruta	Arroz, feijão e filezinho de frango Salada de pepino com tomate	Arroz, feijão e lagarto fatiado com molho de tomate Salada de brócolis com cenoura Fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 849kcal | CARBOIDRATOS: 118g | PROTEÍNAS: 29g | LIPÍDEOS: 18g					

***Frutas: Banana, Melancia, Maçã, Melão e Pera.**

OBSERVAÇÕES:

- **Hidratação:** Deve-se oferecer à criança de forma constante, água filtrada ou fervida, principalmente nos intervalos entre as refeições
- A oferta das frutas poderá variar de acordo com grau de maturação, sazonalidade e disponibilidade.
- Horários para oferecer as refeições: 7h, 10h (matutino); 13h e 15h (vespertino). Os horários podem variar de acordo com a necessidade de turnos da unidade escolar.

Barbara T. Reale
Nutricionista
CRN 42533
Bárbara Thais Reale
Nutricionista Responsável Técnica
CRN3: 42.533

PREFEITURA DA ESTÂNCIA TURÍSTICA DE JAHU
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO DAE
NOVEMBRO 2026

ESTÂNCIA TURÍSTICA DE JAHU
Cuidando do nosso povo
Secretaria de Educação

SEGMENTO: EJA|ENSINO MÉDIO NOTURNO|ENSINO TÉCNICO | PERÍODO: REGULAR NOTURNO

Planejado para atender 20% das necessidades nutricionais diárias, conforme disposto nas Resoluções do FNDE nº 06 e 02 de 2020

Refeição	2ª Feira 02/11/2026 - FERIADO	3ª Feira 03/11/2026	4ª Feira 04/11/2026	5ª Feira 05/11/2026	6ª Feira 06/11/2026
JANTAR		Arroz, feijão e filé de frango com tomate Salada de cenoura	Arroz, feijão preto, lombo e farofa de farinha de mandioca com cenoura e couve Fruta	Arroz, feijão e coxa e sobrecoxa com batata Salada de brócolis com tomate	Arroz, feijão e carne em tiras com cenoura, chuchu e abobrinha Fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 565kcal | CARBOIDRATOS: 78g | PROTEÍNAS: 19g | LIPÍDEOS: 16g					

Refeição	2ª Feira 09/11/2026	3ª Feira 10/11/2026	4ª Feira 11/11/2026	5ª Feira 12/11/2026	6ª Feira 13/11/2026
JANTAR	Macarrão com bolinho de carne bovina com ora-pro-nóbis ao sugo (polpa de tomate) Salada de repolho Fruta	Arroz, feijão e carne em tiras Salada de alface com cenoura	Arroz, feijão preto e lombo com batata Salada de mix de folhas (alface, couve e repolho) Fruta	Arroz, feijão e filezinho de frango Salada de pepino com tomate	Arroz, feijão e lagarto fatiado com molho de tomate Salada de brócolis com cenoura Fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 561kcal | CARBOIDRATOS: 78g | PROTEÍNAS: 19g | LIPÍDEOS: 17g					

***Frutas: Banana, Melancia, Maçã, Melão e Pera.**

OBSERVAÇÕES:

- **Hidratação:** Deve-se oferecer à criança de forma constante, água filtrada ou fervida, principalmente nos intervalos entre as refeições
- A oferta das frutas poderá variar de acordo com grau de maturação, sazonalidade e disponibilidade.
- Horários para oferecer as refeições: 7h, 10h (matutino); 13h e 15h (vespertino). Os horários podem variar de acordo com a necessidade de turnos da unidade escolar.

Barbara T. Reale
Nutricionista
CRN 42533
Bárbara Thais Reale
Nutricionista Responsável Técnica
CRN3: 42.533

PREFEITURA DA ESTÂNCIA TURÍSTICA DE JAHU
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO DAE
NOVEMBRO 2026

ESTÂNCIA TURÍSTICA DE JAHU
Cuidando do nosso povo
Secretaria de Educação

SEGMENTO: EJA|ENSINO MÉDIO NOTURNO|ENSINO TÉCNICO | PERÍODO: REGULAR NOTURNO

Planejado para atender 20% das necessidades nutricionais diárias, conforme disposto nas Resoluções do FNDE nº 06 e 02 de 2020

Refeição	2ª Feira 16/11/2026	3ª Feira 17/11/2026	4ª Feira 18/11/2026	5ª Feira 19/11/2026	6ª Feira 20/11/2026 - FERIADO
JANTAR	Macarrão à bolonhesa (polpa de tomate e carne moída) Salada de repolho com cenoura Fruta	Arroz, feijão e filé de frango com tomate Salada de alface	Arroz, feijão preto, lombo e farofa de farinha de mandioca com cenoura e couve Fruta	Arroz, feijão e coxa e sobrecoxa com batata Salada de brócolis com tomate	
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 565kcal | CARBOIDRATOS: 78g | PROTEÍNAS: 19g | LIPÍDEOS: 16g					

Refeição	2ª Feira 23/11/2026	3ª Feira 24/11/2026	4ª Feira 25/11/2026	5ª Feira 26/11/2026	6ª Feira 27/11/2026
JANTAR	Macarrão com almôndega de frango com ora-pro-nóbis ao sugo (polpa de tomate) Salada de repolho Fruta	Arroz, feijão e carne em tiras Salada de alface com cenoura	Arroz, feijão preto e lombo com batata Salada de mix de folhas (alface, couve e repolho) Fruta	Arroz, feijão e filezinho de frango Salada de pepino com tomate	Arroz, feijão e lagarto fatiado com molho de tomate Salada de brócolis com cenoura Fruta
MÉDIA SEMANAL DE NUTRIENTES: CALORIAS: 568kcal | CARBOIDRATOS: 79g | PROTEÍNAS: 19g | LIPÍDEOS: 17g					

***Frutas: Banana, Melancia, Maçã, Melão e Pera.**

OBSERVAÇÕES:

- **Hidratação:** Deve-se oferecer à criança de forma constante, água filtrada ou fervida, principalmente nos intervalos entre as refeições
- A oferta das frutas poderá variar de acordo com grau de maturação, sazonalidade e disponibilidade.
- Horários para oferecer as refeições: 7h, 10h (matutino); 13h e 15h (vespertino). Os horários podem variar de acordo com a necessidade de turnos da unidade escolar.

Barbara T. Reale
Nutricionista
CRN 42533
Bárbara Thais Reale
Nutricionista Responsável Técnica
CRN3: 42.533