



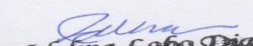
# PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

[www.cajati.sp.gov.br](http://www.cajati.sp.gov.br) – [aecajati@yahoo.com.br](mailto:aecajati@yahoo.com.br)

## CARDÁPIO EMEF/EMEI – DEZEMBRO/2024 – ESCOLAS MUNICIPAIS – PERÍODO PARCIAL

<b>Segunda 2</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum</b>	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 20g
<b>Refeição</b>	Arroz + Canjiquinha com carne e abóbora	Arroz Canjiquinha Carne em iscas Abóbora Cebola Sal Alho Óleo	50g 20g 50g 40g 5g 1g 1g 5ml
<b>Informação nutricional:</b> 538,72 kcal; 27,2 g proteína; 18,27 g lipídeos; 73,92 g carboidratos; 714,17 mg Na.			
<b>Terça 3</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum</b>	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 20g
<b>Refeição</b>	Arroz + Feijão + Frango com ervilha	Arroz Feijão Peito de frango Extrato de tomate Ervilha Cebola Sal Alho Óleo	50g 20g 50g 5g 20g 5g 1g 1g 5 ml
<b>Informação nutricional:</b> 554,86 kcal; 29,72 g proteína; 14,19 g lipídeos; 75,9 g carboidratos; 726,47 mg Na.			
<b>Quarta 4</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum</b>	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 20g
<b>Refeição</b>	Macarrão com molho de carne + Salada de acelga + fruta	Macarrão Carne moída Extrato de tomate Acelga	50g 50g 10g 20g

  
Idelma Lobo Dias  
CRN/3-7851  
Nutricionista

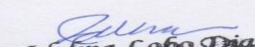


# PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

[www.cajati.sp.gov.br](http://www.cajati.sp.gov.br) – [aecajati@yahoo.com.br](mailto:aecajati@yahoo.com.br)

		Fruta Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	80g/1 uni 5g 1g 1g 5 ml 1 ml
<b>Informação nutricional:</b> 550,02 kcal; 24,26 g proteína; 15,2 g lipídeos; 63,92 g carboidratos; 728,72 mg Na.			
<b>Quinta 5</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum</b>	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
<b>Refeição</b>	Arroz + Feijão preto+ Farofa de couve com ovos	Arroz Feijão preto Ovos Couve Farinha de milho Cebola Sal Alho Óleo	50g 20g 50g 20g 20g 5g 1g 1g 5 ml
<b>Informação nutricional:</b> 595,74 kcal; 22,8 g proteína; 17,54 g lipídeos; 83,5 g carboidratos; 551,07 mg Na			
<b>Sexta 6</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum</b>	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
<b>Refeição</b>	Iogurte + Bolo de chocolate +Fruta	Iogurte Mistura para bolo chocolate integral Fruta	1 unidade 60g 80g/1 uni
<b>Informação nutricional:</b> 555,1 kcal; 27,68 g proteína; 18,25 g lipídeos; 79,09 g carboidratos; 737,47mg Na			
<b>Segunda 9</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum</b>	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 20g
<b>Refeição</b>	Arroz + Polenta + Molho de carne com abobrinha	Arroz Fubá Carne em iscas Extrato de tomate	50g 20g 50g 10g

  
Idelma Lobo Dias  
CRN/3-7851  
Nutricionista



# PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

[www.cajati.sp.gov.br](http://www.cajati.sp.gov.br) – [aecajati@yahoo.com.br](mailto:aecajati@yahoo.com.br)

		Abobrinha Cebola Sal Alho Óleo	40g 5g 1g 1g 5ml
<b>Informação nutricional:</b> 563,33 kcal; 27,68 g proteína; 18,25 g lipídeos; 79,09 g carboidratos; 737,47mg Na.			
<b>Terça 10</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum</b>	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 20g
<b>Refeição</b>	Arroz + Feijão + Nuggets + Salada de repolho	Arroz Feijão Nuggets Repolho Cebola Sal Alho Óleo Vinagre Fruta	50g 20g 75g 20g 5g 1g 1g 5 ml 1 ml 80g/1 uni
<b>Informação nutricional:</b> 610,51 kcal; 23,96 g proteína; 18,69g lipídeos; 86,3 g carboidratos; 846,18 mg Na.			
<b>Quarta 11</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum</b>	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 20g
<b>Refeição</b>	Macarrão com molho de almôndegas + Salada de alface + fruta	Macarrão Almôndegas Extrato de tomate Alface Fruta Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 60g 10g 20g 80g/1 uni 5g 1g 1g 5 ml 1 ml
<b>Informação nutricional:</b> 561,48 kcal; 27,26 g proteína; 18,77 g lipídeos; 65,51 g carboidratos; 897,16 mg Na.			

*Idelma Lobo Dias*  
CRN/3-7851  
Nutricionista

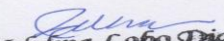


# PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

[www.cajati.sp.gov.br](http://www.cajati.sp.gov.br) – [aecajati@yahoo.com.br](mailto:aecajati@yahoo.com.br)

<b>Quinta 12</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum</b>	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
<b>Refeição</b>	Arroz + Feijão+ Frango com batata	Arroz Feijão Peito de frango Extrato de tomate Batata Cebola Sal Alho Óleo	50g 20g 50g 5g 40g 5g 1g 1g 5 ml
<b>Informação nutricional:</b> 518,58 kcal; 28,74 g proteína; 12,16g lipídeos; 73,22 g carboidratos; 533,25 mg Na			
<b>Sexta 13</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum</b>	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
<b>Refeição</b>	Arroz + Feijão +ovos mexidos + Purê + Fruta	Arroz Feijão Ovos Flocos de batata Leite Cebola Sal Alho Óleo Fruta	50g 20g 50g 15g 5g 5g 1g 1g 5 ml 80g/1 unidade
<b>Informação nutricional:</b> 682,82 kcal; 24,49g proteína;20,68 g lipídeos; 96,76g carboidratos; 727,82 mg Na.			
<b>Segunda 16</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum</b>	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 20g
<b>Refeição</b>	Arroz + Polenta com molho de frango + Salada de repolho	Arroz Fubá Peito de frango Extrato de tomate	50g 20g 50g 10g

  
Idelma Lobo Dias  
CRN/3-7851  
Nutricionista

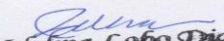


# PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

[www.cajati.sp.gov.br](http://www.cajati.sp.gov.br) – [aecajati@yahoo.com.br](mailto:aecajati@yahoo.com.br)

		Repolho Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	20g 5g 1g 1g 5ml 1 ml
<b>Informação nutricional:</b> 554,41 kcal; 26,64g proteína; 14,31 g lipídeos; 78,82 g carboidratos; 729,48 mg Na.			
<b>Terça 17</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum</b>	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 20g
<b>Refeição</b>	Arroz + Feijão + Estrogonofe de frango com abóbora	Arroz Feijão Peito de frango Leite em pó Extrato de tomate Abóbora Cebola Sal Alho Óleo	50g 20g 50g 5g 5g 40g 5g 1g 1g 5 ml
<b>Informação nutricional:</b> 569,07 kcal; 30,34 g proteína; 15,57 g lipídeos; 76,13 g carboidratos; 720,22 mg Na.			
<b>Quarta 18</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum</b>	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 20g
<b>Refeição</b>	Macarrão com molho de carne + Escarola refogada + fruta	Macarrão Carne moída Extrato de tomate Escarola Fruta Cebola Sal Alho Óleo	50g 50g 10g 20g 80g/1 uni 5g 1g 1g 5 ml
<b>Informação nutricional:</b> 548,54 kcal; 24,18 g proteína; 15,18 g lipídeos; 63,55 g carboidratos; 731,17 mg Na.			

  
Idelma Lobo Dias  
CRN/3-7851  
Nutricionista



# PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

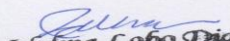
[www.cajati.sp.gov.br](http://www.cajati.sp.gov.br) – [aecajati@yahoo.com.br](mailto:aecajati@yahoo.com.br)

Quinta 19	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
Refeição	Arroz + Feijão+ Carne refogada + Repolho refogado	Arroz Feijão Carne moída Extrato de tomate Repolho Cebola Sal Alho Óleo	50g 20g 50g 5g 20g 5g 1g 1g 5ml
<b>Informação nutricional:</b> 529,89 kcal; 24,92 g proteína; 12,91 g lipídeos; 69,13 g carboidratos; 530,27 mg Na.			
Sexta 20	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
Refeição	Arroz + Feijão + Ovos mexidos com tomate+ Fruta	Arroz Feijão Ovos Tomate Cebola Sal Alho Óleo Fruta	50g 20g 50g 40g 5g 1g 1g 5 ml 80g/1 unidade
<b>Informação nutricional:</b> 571,1 kcal; 21,68 g proteína; 17,41 g lipídeos; 79,84 g carboidratos; 541,27 mg Na.			
			Idelma Lobo Dias-nutricionista –CRN/3ª-7851

Horário das refeições: Desjejum entre 7:45h e 8:00h

Manhã entre 10:00h e 11:00h

Tarde entre 15:00h e 16:00h

  
Idelma Lobo Dias  
CRN/3-7851  
Nutricionista



# PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

[www.cajati.sp.gov.br](http://www.cajati.sp.gov.br) – [aecajati@yahoo.com.br](mailto:aecajati@yahoo.com.br)

## CARDÁPIO EMEF– DEZEMBRO/2024–ESCOLAS MUNICIPAIS – PERÍODO INTEGRAL

<b>Segunda 2</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum 8h</b>	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
<b>Refeição (manha parcial) 11:45h</b>	Mesmo do almoço		
<b>Refeição (manha integral)10h</b>	Fruta	Fruta	80g/1 uni
<b>Almoço (integral)12h</b>	Arroz + Canjiquinha com carne e abobora	Arroz Canjiquinha Carne em iscas Abóbora Cebola Sal Alho Óleo	50g 20g 50g 40g 5g 1g 1g 5ml
<b>Refeição (tarde parcial)14:45h</b>	Mesmo do almoço		
<b>Refeição integral)15h</b>	Leite / pão com requeijão	Leite Pão Francês Requeijão	23g 1 unidade 15g
<b>Informação nutricional:</b> 923,19kcal; 39,87g proteína; 30,1 g lipídeos; 132,44 g carboidratos; 1116,76 mg Na.			
<b>Terça 3</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum 8h</b>	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
<b>Refeição (manha parcial) 11:45h</b>	Mesmo do almoço		
<b>Refeição (manha integral)10h</b>	Fruta	Fruta	80g/1 uni
<b>Almoço (integral)12h</b>	Arroz + Feijão + Frango com ervilha	Arroz Feijão Peito de frango	50g 20g 50g

*Idelma Lobo Dias*  
CRN/3-7851  
Nutricionista



# PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

[www.cajati.sp.gov.br](http://www.cajati.sp.gov.br) – [aecajati@yahoo.com.br](mailto:aecajati@yahoo.com.br)

		Extrato de tomate Ervilha Cebola Sal Alho Óleo	5g 20g 5g 1g 1g 5 ml
<b>Refeição (tarde parcial) 14:45h</b>	Mesmo do almoço		
<b>Refeição integral) 15h</b>	Suco de soja + Farofa de ovos	Bebida de soja Água Farinha de mandioca Ovos Óleo Sal	21g 180 ml 20g 50g 5 ml 0,3g
<b>Informação nutricional:</b> 952,42 kcal; 38,97g proteína; 27 g lipídeos; 135,04 g carboidratos; 1138,47 mg Na.			
<b>Quarta 4</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum 8h</b>	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
<b>Refeição (manha parcial) 11:45h</b>	Mesmo do almoço + Fruta		
<b>Refeição (manha integral) 10h</b>	Fruta	Fruta	80g/1 uni
<b>Almoço (integral) 12h</b>	Macarrão com molho de carne + Salada de acelga	Macarrão Carne moída Extrato de tomate Acelga Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 50g 10g 20g 5g 1g 1g 5 ml 1 ml
<b>Refeição (tarde parcial) 14:45h</b>	Mesmo do almoço + Fruta		

*Idelma Lobo Dias*  
CRN/3-7851  
Nutricionista





# PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

[www.cajati.sp.gov.br](http://www.cajati.sp.gov.br) – [aecajati@yahoo.com.br](mailto:aecajati@yahoo.com.br)

<b>Refeição integral)15h</b>	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
<b>Informação nutricional:</b> 863,83 kcal; 33,25g proteína; 27,68 g lipídeos; 105,93g carboidratos; 1315,41 mg Na.			
<b>Quinta 5</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum 8h</b>	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
<b>Refeição (manha parcial) 11:45h</b>	Mesmo do almoço		
<b>Refeição (manha integral)10h</b>	Fruta	Fruta	80g/1 uni
<b>Almoço (integral)12h</b>	Arroz + Feijão preto+ Farofa de couve com ovos	Arroz Feijão preto Ovos Couve Farinha de milho Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 20g 50g 20g 20g 5g 1g 1g 5 ml 1 ml
<b>Refeição (tarde parcial)14:45h</b>	Mesmo do almoço		
<b>Refeição integral)15h</b>	Leite + cereal	Leite Cereal	23g 40g
<b>Informação nutricional:</b> 904,71 kcal; 31,3g proteína; 24,15 g lipídeos; 139,29 g carboidratos; 787,36 mg Na.			
<b>Sexta 6</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum 8h</b>	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
<b>Refeição (manha parcial) 11:45h</b>	Mesmo do almoço+ Fruta		
<b>Refeição (manha integral)10h</b>	Fruta	Fruta	80g/1 uni

*Idelma Lobo Dias*  
CRN/3-7851  
Nutricionista



# PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

[www.cajati.sp.gov.br](http://www.cajati.sp.gov.br) – [aecajati@yahoo.com.br](mailto:aecajati@yahoo.com.br)

<b>Almoço (integral)12h</b>	Arroz + Feijão + Carne com batata	Arroz Feijão Carne moída Batata Cebola Sal Alho Óleo	50g 20g 75g 40g 5g 1g 1g 5 ml
<b>Refeição (tarde parcial)14:45h</b>	Mesmo do almoço+ Fruta		
<b>Refeição (integral)15h</b>	Iogurte + Bolo de chocolate	Iogurte Mistura para bolo chocolate integral	1 unidade 60g
<b>Informação nutricional:</b> 966,44 kcal; 35,62g proteína; 22,51 g lipídeos; 149,58 g carboidratos; 642,25 mg Na.			
<b>Segunda 9</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum 8h</b>	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
<b>Refeição (manha parcial) 11:45h</b>	Mesmo do almoço		
<b>Refeição (manha integral)10h</b>	Fruta	Fruta	80g/1 uni
<b>Almoço (integral)12h</b>	Arroz + Polenta + Molho de carne com abobrinha	Arroz Fubá Carne em iscas Extrato de tomate Abobrinha Cebola Sal Alho Óleo	50g 20g 50g 10g 40g 5g 1g 1g 5ml
<b>Refeição (tarde parcial)14:45h</b>	Mesmo do almoço		

*Idelma Lobo Dias*  
CRN/3-7851  
Nutricionista



# PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

[www.cajati.sp.gov.br](http://www.cajati.sp.gov.br) – [aecajati@yahoo.com.br](mailto:aecajati@yahoo.com.br)

<b>Refeição integral)15h</b>	Leite / pão com geleia	Leite Pão Frances Geleia	23g 1 unidade 10g
<b>Informação nutricional:</b> 938,8 kcal; 38,75g proteína; 26,88 g lipídeos; 144,21 g carboidratos; 1057,56 mg Na.			
<b>Terça 10</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum 8h</b>	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
<b>Refeição (manha parcial) 11:45h</b>	Mesmo do almoço		
<b>Refeição (manha integral)10h</b>	Fruta	Fruta	80g/1 uni
<b>Almoço (integral)12h</b>	Arroz + Feijão + Nuggets + Salada de repolho	Arroz Feijão Nuggets Repolho Cebola Sal Alho Óleo Vinagre Fruta	50g 20g 75g 20g 5g 1g 1g 5 ml 1 ml 80g/1 uni
<b>Refeição (tarde parcial)14:45h</b>	Mesmo do almoço		
<b>Refeição integral)15h</b>	Vitamina de frutas + Bolacha	Leite em pó Água Fruta Bolacha	23g 200 ml 80g 40g
<b>Informação nutricional:</b> 990,11 kcal; 34,12g proteína; 31,39 g lipídeos; 145,2 g carboidratos; 1432,87 mg Na.			
<b>Quarta 11</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum 8h</b>	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
<b>Refeição (manha parcial) 11:45h</b>	Mesmo do almoço + Fruta		

*Idelma Lobo Dias*  
CRN/3-7851  
Nutricionista



# PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

[www.cajati.sp.gov.br](http://www.cajati.sp.gov.br) – [aecajati@yahoo.com.br](mailto:aecajati@yahoo.com.br)

<b>Refeição (manha integral)10h</b>	Fruta	Fruta	80g/1 uni
<b>Almoço (integral)12h</b>	Macarrão com molho de almôndegas +Salada de alface	Macarrão Almôndegas Extrato de tomate Alface Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 60g 10g 20g 5g 1g 1g 5 ml 1 ml
<b>Refeição (tarde parcial)14:45h</b>	Mesmo do almoço + Fruta		
<b>Refeição (integral)15h</b>	Leite / virado de banana	Leite Banana Farinha de milho Óleo	23g 80g 20g 2 ml
<b>Informação nutricional:</b> 904,09kcal; 36,71g proteína; 29,43 g lipídeos; 120,38 g carboidratos; 1151,25 mg Na.			
<b>Quinta 12</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum 8h</b>	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
<b>Refeição (manha parcial) 11:45h</b>	Mesmo do almoço		
<b>Refeição (manha integral)10h</b>	Fruta	Fruta	80g/1 uni
<b>Almoço (integral)12h</b>	Arroz + Feijão+ Frango com batata	Arroz Feijão Peito de frango Extrato de tomate Batata Cebola Sal Alho	50g 20g 50g 5g 40g 5g 1g 1g

*Idelma Lobo Dias*  
CRN/3-7851  
Nutricionista



# PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

[www.cajati.sp.gov.br](http://www.cajati.sp.gov.br) – [aecajati@yahoo.com.br](mailto:aecajati@yahoo.com.br)

		Óleo	5 ml
<b>Refeição (tarde parcial) 14:45h</b>	Mesmo do almoço		
<b>Refeição integral) 15h</b>	Mingau de fubá + Bolacha	Leite Fubá Açúcar Bolacha	23g 20g 10g 40g
<b>Informação nutricional:</b> 919,03 kcal; 38,92g proteína; 23,07 g lipídeos; 141,21 g carboidratos; 1012,14 mg Na.			
<b>Sexta 13</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum 8h</b>	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
<b>Refeição (manha parcial) 11:45h</b>	Mesmo do almoço + Fruta		
<b>Refeição (manha integral) 10h</b>	Fruta	Fruta	80g/1 uni
<b>Almoço (integral) 12h</b>	Arroz + Feijão + ovos mexidos + Purê	Arroz Feijão Ovos Flocos de batata Leite Cebola Sal Alho Óleo	50g 20g 50g 15g 5g 5g 1g 1g 5 ml
<b>Refeição (tarde parcial) 14:45h</b>	Mesmo do almoço + Fruta		
<b>Refeição</b>	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite	23g

*Idelma Lobo Dias*  
CRN/3-7851  
Nutricionista



# PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

[www.cajati.sp.gov.br](http://www.cajati.sp.gov.br) – [aecajati@yahoo.com.br](mailto:aecajati@yahoo.com.br)

<b>integral)15h</b>		Bolacha	40g
<b>Informação nutricional:</b>	929,42 kcal; 32,55g proteína; 29,18 g lipídeos; 133,66 g carboidratos; 972,91 mg Na.		
<b>Segunda 16</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum 8h</b>	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
<b>Refeição (manha parcial) 11:45h</b>	Mesmo do almoço		
<b>Refeição (manha integral)10h</b>	Fruta	Fruta	80g/1 uni
<b>Almoço (integral)12h</b>	Arroz + Polenta com molho de frango + Salada de repolho	Arroz Fubá Peito de frango Extrato de tomate Repolho Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 20g 50g 10g 20g 5g 1g 1g 5ml 1 ml
<b>Refeição (tarde parcial)14:45h</b>	Mesmo do almoço		
<b>Refeição integral)15h</b>	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
<b>Informação nutricional:</b>	912,08 kcal; 36,41g proteína; 26,94g lipídeos; 132,09 g carboidratos; 1316,17 mg Na.		
<b>Terça 17</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum 8h</b>	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
<b>Refeição (manha parcial) 11:45h</b>	Mesmo do almoço		
<b>Refeição (manha integral)10h</b>	Fruta	Fruta	80g/1 uni

*Idelma Lobo Dias*  
CRN/3-7851  
Nutricionista



# PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

[www.cajati.sp.gov.br](http://www.cajati.sp.gov.br) – [aecajati@yahoo.com.br](mailto:aecajati@yahoo.com.br)

<b>Almoço (integral)12h</b>	Arroz + Feijão + Estrogonofe de frango com abóbora	Arroz Feijão Peito de frango Leite em pó Extrato de tomate Abóbora Cebola Sal Alho Óleo	50g 20g 50g 5g 5g 40g 5g 1g 1g 5 ml
<b>Refeição (tarde parcial)14:45h</b>	Mesmo do almoço		
<b>Refeição (integral)15h</b>	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
<b>Informação nutricional:</b> 934,24 kcal; 41,11g proteína; 32,1 g lipídeos; 129,4 g carboidratos; 1315,41mg Na.			
<b>Quarta 18</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum 8h</b>	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
<b>Refeição (manha parcial) 11:45h</b>	Mesmo do almoço + Fruta		
<b>Refeição (manha integral)10h</b>	Fruta	Fruta	80g/1 uni
<b>Almoço (integral)12h</b>	Macarrão com molho de carne + escarola refogada	Macarrão Carne moída Extrato de tomate Escarola Cebola Sal Alho Óleo	50g 50g 10g 20g 5g 1g 1g 5 ml
<b>Refeição (tarde parcial)14:45h</b>	Mesmo do almoço + Fruta		
<b>Refeição</b>	Leite com fruta / mandioca	Leite	23g

*Idelma Lobo Dias*  
CRN/3-7851  
Nutricionista



# PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

[www.cajati.sp.gov.br](http://www.cajati.sp.gov.br) – [aecajati@yahoo.com.br](mailto:aecajati@yahoo.com.br)

integral)15h		Fruta Mandioca	40g 80g
<b>Informação nutricional:</b> 893,33 kcal; 32,85g proteína; 23,81 g lipídeos; 123,82 g carboidratos; 978,06 mg Na.			
<b>Quinta 19</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum 8h</b>	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
<b>Refeição (manha parcial) 11:45h</b>	Mesmo do almoço		
<b>Refeição (manha integral)10h</b>	Fruta	Fruta	80g/1 uni
<b>Almoço (integral)12h</b>	Arroz + Feijão+ Carne refogada + Repolho refogado	Arroz Feijão Carne moída Extrato de tomate Repolho Cebola Sal Alho Óleo	50g 20g 50g 5g 20g 5g 1g 1g 5ml
<b>Refeição (tarde parcial)14:45h</b>	Mesmo do almoço		
<b>Refeição integral)15h</b>	Bolacha + Vitamina de frutas	Bolacha Leite em pó Fruta ou polpa	40g 23g 40g
<b>Informação nutricional:</b> 842,99 kcal; 34,03g proteína; 23,51 g lipídeos;117,03 g carboidratos; 946,16 mg Na.			
<b>Sexta 20</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum 8h</b>	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
<b>Refeição (manha parcial) 11:45h</b>	Mesmo do almoço + Fruta		
<b>Refeição (manha integral)10h</b>	Fruta	Fruta	80g/1 uni
<b>Almoço</b>	Arroz + Feijão + Ovos mexidos com tomate	Arroz	50g

*Idelma Lobo Dias*  
CRN/3-7851  
Nutricionista



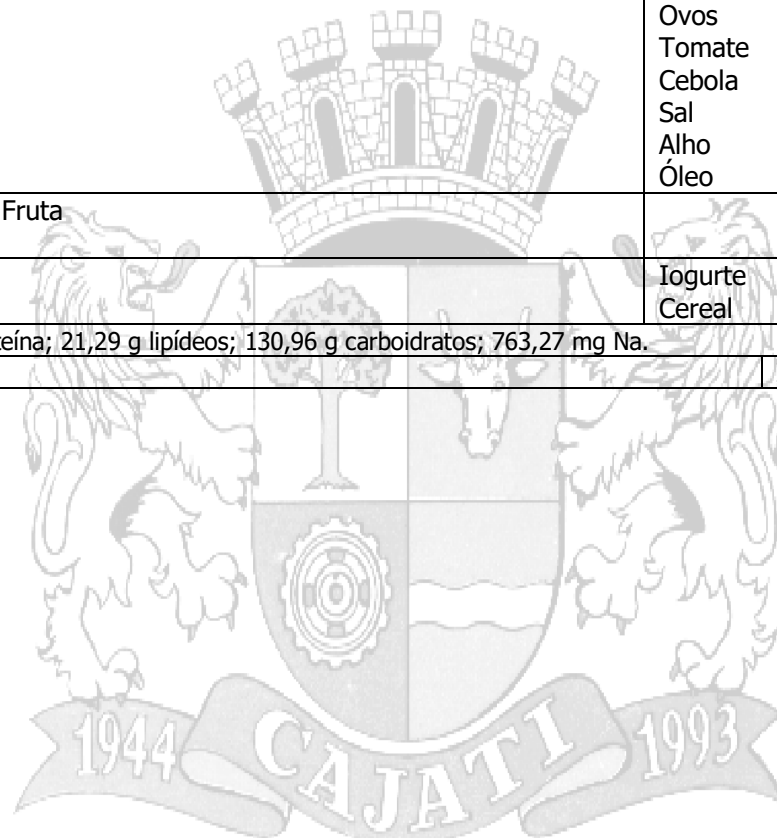


# PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

*Estado de São Paulo*

[www.cajati.sp.gov.br](http://www.cajati.sp.gov.br) – [aecajati@yahoo.com.br](mailto:aecajati@yahoo.com.br)

<b>(integral)12h</b>		Feijão Ovos Tomate Cebola Sal Alho Óleo	20g 50g 40g 5g 1g 1g 5 ml
<b>Refeição (tarde parcial)14:45h</b>	Mesmo do almoço + Fruta		
<b>Refeição integral)15h</b>	Iogurte + cereal	Iogurte Cereal	1 unidade 40g
<b>Informação nutricional:</b> 829,9 kcal; 28,36g proteína; 21,29 g lipídeos; 130,96 g carboidratos; 763,27 mg Na.			
			Idelma Lobo Dias-nutricionista –CRN/3ª-7851





# PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

*Estado de São Paulo*

[www.cajati.sp.gov.br](http://www.cajati.sp.gov.br) - [comprascajati@hotmail.com](mailto:comprascajati@hotmail.com) - [compras@cajati.sp.gov.br](mailto:compras@cajati.sp.gov.br)

## CARDÁPIO – DEZEMBRO/ 2024 – CRECHES – INTRODUÇÃO ALIMENTOS – ACIMA DE 6 MESES

**Café da manhã (8:00h):** Formula Infantil 2 (210 a 240mL)

**Almoço (10:30h):** Papa Salgada conforme cardápio

**Papa de fruta (13:00h):** conforme disponibilidade – amassada ou raspada

**Jantar (15:00h):** Papa salgada conforme cardápio

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>Almoço:</b> polenta + carne bovina + abóbora (ou cenoura ou beterraba) + folha	<b>Almoço:</b> batata (ou batata doce) + frango + abobrinha (ou vagem)+ folha	<b>Almoço:</b> macarrão + carne bovina + cenoura (ou abóbora ou beterraba) + folha	<b>Almoço:</b> arroz + frango + chuchu (ou couve flor ou brócolis) + feijão	<b>Almoço:</b> arroz + carne bovina(ou fígado) mandioquinha (ou mandioca, cará, inhame) + repolho (ou repolho roxo)

### OBS:

- 1) Cozinhar os alimentos, escorrer e amassar com garfo. Junte um pouco do líquido do cozimento se necessário. Temperar com 1 fio de óleo e 1 pitada de sal
- 2) Leite puro, não acrescentar açúcar ou espessantes. Diluir conforme rótulo (1 medida para cada 30mL)
- 3) Não fornecer suco para crianças menores de 1 ano. Dar fruta ou papa de fruta.
- 4) Após 7 meses pode servir a refeição principal do cardápio lembrando de amassar com o garfo até virar uma papa.
- 5) Abaixo de 6 meses seguir o esquema de mamadeiras com formula infantil específica 4 vezes ao dia.
- 6) Qualquer dúvida que permaneça, consultar a nutricionista (3854-8605)



# PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

*Estado de São Paulo*

[www.cajati.sp.gov.br](http://www.cajati.sp.gov.br) - [comprascajati@hotmail.com](mailto:comprascajati@hotmail.com) - [compras@cajati.sp.gov.br](mailto:compras@cajati.sp.gov.br)

## CARDÁPIO – DEZEMBRO / 2024 – CRECHES – DESJEJUM

Quando contiver leite no cardápio seguir a orientação:

0 – 6 MESES – Formula infantil 1 apenas (não acrescentar outros alimentos)

6 – 12 MESES – Formula infantil 2 (não acrescentar outros alimentos)

12 – 36 MESES – Formula de 1 a 3 anos + complemento

### **OBS:**

- 1) Não acrescentar nenhum produto (espessante, açúcar, chocolate) no leite, principalmente abaixo de 12 meses
- 2) O acompanhamento do leite será destacado no cardápio de acordo com o dia da semana. Servir o complemento apenas para maiores de 12 meses.
- 3) Opções: mandioca cozida, batata doce cozida, cuscuz, ovos mexidos, farofa de ovos, ovos cozidos, leite batido com frutas



# PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

*Estado de São Paulo*

[www.cajati.sp.gov.br](http://www.cajati.sp.gov.br) – [aecajati@yahoo.com.br](mailto:aecajati@yahoo.com.br)

## CARDÁPIO – DEZEMBRO/ 2024 – CRECHES – BERÇÁRIO até 12 meses

**Café da manhã (8:00h):** Formula Infantil 1 para menores de 6 meses / Formula Infantil 2 para 6 a 12 meses / formula infantil 1 a 3 anos + complemento

**Almoço: 10:30h / 11:00h** – Acima de 7 meses seguir o cardápio da creche

**Lanche (13:00h):** Fruta (variadas) + complemento lácteo

**Jantar: 15:00h / 15:30h** - Acima de 7 meses seguir o cardápio da creche

Idelma Lobo Dias – nutricionista – CRN/3ª-7851

OBS: O cardápio do berçário é o mesmo da creche, obedecendo as seguintes recomendações:

1 - O LEITE É ESPECIFICO PARA CADA FAIXA ETARIA, OFERECER:

- MENORES DE 6 MESES – LEITE FORMULA INFANTIL 1

- 6 A 12 MESES – LEITE FORMULA INFANTIL 2

- ACIMA DE 12 MESES: FORMULA DE 1 A 3 ANOS

2- MODIFICAR A TEXTURA DOS ALIMENTOS AMASSANDO COM GARFO PARA CRIANÇAS DE 7 ATÉ 12 MESES

3- ABAIXO DE 7 MESES USAR A DIETA DE INTRODUÇÃO DE ALIMENTOS

4 - SEGUIR AS ORIENTAÇÕES DADAS NO TREINAMENTO E NO MANUAL DE INTRODUÇÃO DE ALIMENTOS

5- CRIANÇAS ATÉ 6 MESES RECEBEM APENAS FORMULA INFANTIL DE PARTIDA. NÃO SERVIR NEM SUCOS, NEM CHÁS. Horários: 8 horas, 10 horas, 12horas, 14 horas e 16 horas.



# PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

[www.cajati.sp.gov.br](http://www.cajati.sp.gov.br) - [aecajati@yahoo.com.br](mailto:aecajati@yahoo.com.br)

## CARDÁPIO – DEZEMBRO / 2024 – CRECHES (acima de 12 meses)

Segunda 2	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	<b>(8:00)Desjejum</b> : Iogurte com frutas	Iogurte natural Frutas	½ unidade 40g
	<b>(10:30)Almoço</b> : Arroz+ Canjiquinha com carne e abóbora	Arroz Carne em iscas Canjiquinha Abóbora Tomate Cebola Sal Alho Óleo	30g 40g 20g 30g 5g 5g 1g 1g 3 ml
	<b>(13:00)Lanche</b> : fruta + Fórmula infantil	Fórmula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	<b>(15:00)Jantar</b> : Sopa de feijão com macarrão	Macarrão parafuso Feijão Cenoura Batata Carne em cubos Cebola Sal Alho Óleo	20g 10g 10g 10g 20g 2g 0,3g 0,2g 1 ml
<b>Informação nutricional:</b> 629,05 kcal; 33,76 g proteína; 19,53 g lipídeos; 87,99g carboidratos;224mcg vit A; 36,62 mg vitC ;433,04mg Ca;4,03mg Fe; 628,15mg Na.			
Terça 3	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	<b>(8:00)Desjejum</b> : Fórmula infantil + Inhame cozido	Fórmula infantil Água Inhame	30g 180 ml 30g
	<b>(10:30)Almoço</b> : Arroz + feijão+ frango com ervilha	Arroz Feijão Peito de frango Ervilha Cebola	30g 20g 40g 20g 5g

*Idelma Lobo Dias*  
CRN/3-7851  
Nutricionista



# PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

[www.cajati.sp.gov.br](http://www.cajati.sp.gov.br) - [aecajati@yahoo.com.br](mailto:aecajati@yahoo.com.br)

		Sal Alho Óleo	1g 1g 3 ml
	<b>(13:00)Lanche :</b> fruta + Fórmula infantil	Formula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	<b>(15:00)Jantar:</b> Creme de inhame com carne	Inhame Cenoura Carne em cubos Sal Óleo Cebola Alho	30g 10g 20g 0,3g 1 ml 2g 0,2g
<b>Informação nutricional:</b> 678,24 kcal; 34,74 g proteína; 18,84g lipídeos; 97,05g carboidratos; 280,37 mcg vit A; 64,28 mg vitC ;675mg Ca;7,18mg Fe; 586,4mg Na.			
<b>Quarta 4</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
	<b>(8:00)Desjejum :</b> Formula infantil + virado de banana	Formula infantil Água Farinha de milho Banana	30g 180 ml 20g 80g
	<b>(10:30)Almoço:</b> Macarrão com molho de carne+ feijão +Salada de acelga	Macarrão Feijão Extrato de tomate Carne moída Acelga Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	40g 20g 10g 40g 20g 5g 1g 2g 3 ml 1 ml
	<b>(13:00)Lanche :</b> fruta + Fórmula infantil	Fórmula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	<b>(15:00)Jantar:</b> Risoto de ovos com tomate+ suco de fruta	Arroz Ovos Tomate Cebola Sal	20g 25g 20g 2g 0,3g

*Idelma Lobo Dias*  
CRN/3-7851  
Nutricionista

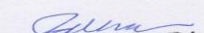


# PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

[www.cajati.sp.gov.br](http://www.cajati.sp.gov.br) - [aecajati@yahoo.com.br](mailto:aecajati@yahoo.com.br)

		Alho Óleo Laranja	0,2g 1 ml 80g/1 unidade
<b>Informação nutricional:</b> 953,19 kcal; 34,78 g proteína; 21,31g lipídeos; 145,85g carboidratos; 338 mcg vit A; 76,51 mg vitC ;691,05mg Ca;8,43mg Fe; 664,25mg Na.			
<b>Quinta 5</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
	<b>(8:00)Desjejum :</b> Formula infantil + Bolo de banana com aveia e cacau	Formula infantil Água Banana Ovos Aveia Cacau Fermento químico	30g 180 ml 40g 25g 20g 2g q.b.
	<b>(10:30)Almoço:</b> Arroz + Feijão Preto+ Farofa de couve com ovos	Arroz Feijão preto Ovos Couve Farinha de milho Cebola Sal Alho Óleo	30g 20g 50g 20g 20g 5g 1g 1g 3 ml
	<b>(13:00)Lanche :</b> fruta + fórmula infantil	Formula Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	<b>(15:00)Jantar :</b> Escondidinho de frango + Suco	Batata Leite em pó Peito de frango Cenoura Sal Óleo Cebola Alho Laranja	30g 5g 20g 10g 0,3g 1 ml 2g 0,2g 80g/1 unidade
<b>Informação nutricional:</b> 964,92 kcal; 43,24 g proteína; 28,99g lipídeos; 136,67g carboidratos; 298,42 mcg vit A; 91,83mg vitC ;741,4mg Ca;7,83mg Fe; 659,57mg Na.			
<b>Sexta 6</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
	<b>(8:00)Desjejum :</b> Fórmula infantil + salada de frutas	Fórmula infantil Água	30g 180 ml

  
Idelma Lobo Dias  
CRN/3-7851  
Nutricionista



# PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

[www.cajati.sp.gov.br](http://www.cajati.sp.gov.br) - [aecajati@yahoo.com.br](mailto:aecajati@yahoo.com.br)

		Frutas (maça, banana, laranja, mamão)	80g
	<b>(10:30)Almoço:</b> Arroz + feijão+carne com batata	Arroz Feijão Carne moída Batata Tomate Cebola Sal Alho Óleo	30g 20g 40g 30g 5g 5g 1g 1g 3 ml
	<b>(13:00)Lanche :</b> fruta + Fórmula infantil	Formula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	<b>(15:00)Jantar :</b> Canjiquinha com carne	Canjiquinha Abobrinha Cenoura Carne moída Cebola Sal Alho Óleo	10g 10g 10g 20g 2g 0,3g 0,2g 1 ml
<b>Informação nutricional:</b> 727,91 kcal; 29,89g proteína; 18,4 g lipídeos; 101,3g carboidratos; 280,87 mcg vit A; 68,52 mg vitC ;670,1mg Ca;7,96mg Fe; 557,2mg Na.			
<b>Segunda 9</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
	<b>(8:00)Desjejum :</b> Fórmula infantil + farofa de ovos	Fórmula infantil Água Farinha de mandioca Ovos Sal	30g 180 ml 20g 25g 0,2g
	<b>(10:30)Almoço:</b> Arroz+ Polenta + molho de carne com abobrinha	Arroz Fubá Carne em iscas Extrato de tomate Abobrinha Cebola Sal Alho	50g 20g 40g 10g 30g 5g 1g 1g

*Idelma*  
Idelma Lobo Dias  
CRN/3-7851  
Nutricionista





# PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

[www.cajati.sp.gov.br](http://www.cajati.sp.gov.br) - [aecajati@yahoo.com.br](mailto:aecajati@yahoo.com.br)

		Óleo	3 ml
	<b>(13:00)Lanche</b> : fruta + fórmula infantil	Fórmula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	<b>(15:00)Jantar</b> : Sopa de aveia com frango	Aveia Cenoura Mandioquinha Batata Peito de frango Sal Óleo Cebola Alho	20g 10g 10g 10g 20g 0,3g 1 ml 2g 0,2g
<b>Informação nutricional:</b> 827,63kcal; 37,73 g proteína; 25 g lipídeos; 119,32g carboidratos; 281,87 mcg vit A; 67,73 mg vitC ;668,47mg Ca;6,42mg Fe;731,3mg Na.			
<b>Terça 10</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
	<b>(8:00)Desjejum</b> : Fórmula infantil + Inhame cozido	Fórmula infantil Água Inhame	30g 180 ml 30g
	<b>(10:30)Almoço:</b> Arroz + Feijão+ Carne refogada+ repolho refogado com tomate	Arroz Feijão Carne em iscas Repolho Cebola Tomate Sal Alho Óleo	30g 20g 40g 20g 5g 5g 1g 1g 3 ml
	<b>(13:00)Lanche</b> : fruta + Fórmula infantil	Fórmula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	<b>(15:00)Jantar</b> : Cuscuz de frango + Suco de fruta	Farinha de milho Legumes Ovos Peito de frango Sal Óleo Cebola	30g 30g 10g 30g 0,3g 1 ml 2g

*Idelma Lobo Dias*  
Idelma Lobo Dias  
CRN/3-7851  
Nutricionista




# PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

[www.cajati.sp.gov.br](http://www.cajati.sp.gov.br) - [aecajati@yahoo.com.br](mailto:aecajati@yahoo.com.br)

		Alho Laranja	0,2g 80g/1 unidade
<b>Informação nutricional:</b> 826,52 kcal; 41,17 g proteína; 22,18g lipídeos; 124,53g carboidratos; 281,11 mcg vit A; 73,26 mg vitC ;683,07mg Ca;7,93mg Fe; 601,35mg Na.			
<b>Quarta 11</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
	<b>(8:00)Desjejum :</b> Formula infantil + pão de assadeira com manteiga	Formula infantil Água Pão caseiro Manteiga sem sal	30g 180 ml 40g 8g
	<b>(10:30)Almoço:</b> Macarrão com molho de almôndegas+ feijão +Salada de alface	Macarrão Feijão Extrato de tomate Almôndegas Alface Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	40g 20g 10g 40g 20g 5g 1g 2g 3 ml 1 ml
	<b>(13:00)Lanche :</b> fruta + fórmula infantil	Fórmula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	<b>(15:00)Jantar:</b> Arroz cremoso com carne e abóbora	Arroz Abóbora Carne em cubos Tomate Cebola Sal Alho Óleo	20g 20g 20g 10g 5g 1g 1g 3 ml
<b>Informação nutricional:</b> 869,43 kcal; 36,24 g proteína; 29,95 g lipídeos;112,7g carboidratos; 340,2mcg vit A;69,3 mg vitC ;685,92 mg Ca;7,62mg Fe; 768,89mg Na.			
<b>Quinta 12</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
	<b>(8:00)Desjejum :</b> Formula infantil + Bolo de banana com aveia e cacau	Formula infantil Água	30g 180 ml

  
Idelma Lobo Dias  
CRN/3-7851  
Nutricionista




# PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

[www.cajati.sp.gov.br](http://www.cajati.sp.gov.br) - [aecajati@yahoo.com.br](mailto:aecajati@yahoo.com.br)

		Banana Ovos Aveia Cacau Fermento químico	40g 25g 20g 2g q.b.
	<b>(10:30)Almoço:</b> Arroz + feijão+ Frango com batata	Arroz Feijão Peito de frango Batata Cebola Sal Alho Óleo	30g 20g 60g 30g 5g 1g 1g 3 ml
	<b>(13:00)Lanche :</b> fruta + fórmula infantil	Fórmula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	<b>(15:00)Jantar:</b> Sopa de fubá com ovos	Fubá Ovos Chuchu Cenoura Cebola Sal Alho Óleo	20g 25g 10g 10g 2g 0,3g 0,2g 1 ml
<b>Informação nutricional:</b> 872,91kcal; 42,71g proteína; 25,04g lipídeos; 122,12g carboidratos; 280,37 mcg vit A; 71,24mg vitC ;674,01mg Ca;8,53mg Fe; 613,62mg Na.			
<b>Sexta 13</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
	<b>(8:00)Desjejum :</b> Fórmula infantil + batata doce cozida ou assada	Fórmula infantil Água Batata doce	30g 180 ml 30g
	<b>(10:30)Almoço:</b> Arroz + feijão + Ovos mexidos + Purê	Arroz Feijão Ovos Batata	30g 20g 50g 30g

  
Idelma Lobo Dias  
CRN/3-7851  
Nutricionista

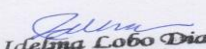


# PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

[www.cajati.sp.gov.br](http://www.cajati.sp.gov.br) - [aecajati@yahoo.com.br](mailto:aecajati@yahoo.com.br)

		Leite Cebola Sal Alho Óleo	5g 5g 1g 1g 3 ml
	<b>(13:00) Lanche</b> : fruta + fórmula infantil	Fórmula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	<b>(15:00) Jantar</b> : Sopa de fubá com frango	Fubá Cenoura Chuchu Peito de frango Cebola Sal Alho Óleo	10g 10g 10g 20g 2g 0,3g 0,2g 1 ml
<b>Informação nutricional:</b> 795,53 kcal; 31,2 g proteína; 23,99 g lipídeos; 111,63g carboidratos; 298,42 mcg vit A; 76,17 mg vitC ; 721,62mg Ca; 7,5mg Fe; 615,95mg Na.			
<b>Segunda 16</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
	<b>(8:00) Desjejum</b> : mingau de aveia	Fórmula infantil Água Aveia	30g 180 ml 20g
	<b>(10:30) Almoço:</b> Arroz+ Polenta com frango + Salada de repolho	Arroz Peito de frango Fubá Repolho Extrato de tomate Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	30g 40g 20g 20g 10g 5g 1g 1g 3 ml 1 ml
	<b>(13:00) Lanche</b> : fruta + fórmula infantil	Fórmula infantil Água	30g 180 ml

  
Idelma Lobo Dias  
CRN/3-7851  
Nutricionista




# PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

[www.cajati.sp.gov.br](http://www.cajati.sp.gov.br) - [aecajati@yahoo.com.br](mailto:aecajati@yahoo.com.br)

		Fruta	80g/1 unidade
	<b>(15:00)Jantar:</b> Sopa cremosa com carne e cenoura	Batata amassada Cenoura Carne em cubos Sal Óleo Cebola Alho	30g 10g 20g 0,3g 1 ml 2g 0,2g
<b>Informação nutricional:</b> 711,48 kcal; 37,72 g proteína; 20,58 g lipídeos; 102,14 g carboidratos; 280,37 mcg vit A; 80,34 mg vitC ;656,1 mg Ca;6,03mg Fe; 614,28mg Na.			
<b>Terça 17</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
	<b>(8:00)Desjejum :</b> Fórmula infantil + pão de batata	Fórmula infantil Água Batata doce Polvilho doce Óleo Água Sal	30g 180 ml 20g 20g 3 ml 10 ml 0,3g
	<b>(10:30)Almoço:</b> Arroz + Feijão + Frango com abóbora	Arroz Feijão Peito e frango Abóbora Cebola Sal Alho Óleo	30g 20g 40g 30g 5g 1g 1g 3 ml
	<b>(13:00)Lanche :</b> fruta + fórmula infantil	Fórmula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	<b>(15:00)Jantar :</b> Sopa de legumes com carne	Macarrão Batata Abobrinha Cenoura Carne moída Cebola	10g 10g 10g 10g 20g 2g

  
Idelma Lobo Dias  
CRN/3-7851  
Nutricionista

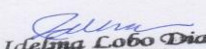


# PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

[www.cajati.sp.gov.br](http://www.cajati.sp.gov.br) - [aecajati@yahoo.com.br](mailto:aecajati@yahoo.com.br)

		Sal Alho Óleo	0,3g 0,2g 1 ml
<b>Informação nutricional:</b> 780,07kcal; 32,65 g proteína;20,6g lipídeos; 112,19g carboidratos; 364,87 mcg vit A;70,07mg vitC ;676,88mg Ca;7,53mg Fe; 679,9mg Na.			
<b>Quarta 18</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
	<b>(8:00)Desjejum :</b> Fórmula infantil + omelete de forno	Fórmula infantil Água Ovos Legumes Sal	30g 180 ml 25g 10g 0,2g
	<b>(10:30)Almoço:</b> Macarrão com molho de carne+ feijão +escarola refogada	Macarrão Feijão Extrato de tomate Carne moída Escarola Cebola Sal Alho Óleo	40g 20g 10g 40g 20g 5g 1g 2g 3 ml
	<b>(13:00)Lanche :</b> fruta + fórmula infantil	Fórmula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	<b>(15:00)Jantar :</b> Canja de frango	Arroz Cenoura Batata Peito de frango Sal Óleo Cebola Alho	10g 10g 10g 20g 0,3g 1 ml 2g 0,2g
<b>Informação nutricional:</b> 856,73 kcal; 36,25 g proteína; 20,88 g lipídeos; 91,92g carboidratos; 280,37 mcg vit A; 66,02mg vitC ;688,08mg Ca;7,88mg Fe; 725,9 mg Na..			
<b>Quinta 19</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
	<b>(8:00)Desjejum :</b> Formula infantil + virado de banana	Formula infantil	30g

  
Idelma Lobo Dias  
CRN/3-7851  
Nutricionista



# PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

[www.cajati.sp.gov.br](http://www.cajati.sp.gov.br) - [aecajati@yahoo.com.br](mailto:aecajati@yahoo.com.br)

		Água Farinha de milho Banana	180 ml 20g 80g
	<b>(10:30)Almoço:</b> Arroz + feijão+ carne refogada + repolho refogado	Arroz Feijão Carne moída Repolho Cebola Sal Alho Óleo	30g 20g 40g 20g 5g 1g 1g 3 ml
	<b>(13:00)Lanche :</b> fruta + fórmula infantil	Fórmula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	<b>(15:00)Jantar :</b> Sopa de aveia com carne	Aveia Cenoura Mandioquinha Batata Carne em cubos Sal Óleo Cebola Alho	20g 10g 10g 10g 20g 0,3g 1 ml 2g 0,2g
<b>Informação nutricional:</b> 861,94 kcal; 35,86 g proteína; 21,5 g lipídeos; 131,48g carboidratos; 280,37 mcg vit A; 76,49mg vitC ;679,53mg Ca;8,14mg Fe; 571,6mg Na.			
<b>Sexta 20</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
	<b>(8:00)Desjejum :</b> Fórmula infantil + mandioca cozida	Fórmula infantil Água Mandioca	30g 180 ml 30g
	<b>(10:30)Almoço:</b> Arroz + feijão+ Ovos mexidos com tomate	Arroz Feijão Ovos Tomate Cebola	30g 20g 50g 30g 5g

*Idelma Lobo Dias*  
CRN/3-7851  
Nutricionista



# PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

*Estado de São Paulo*

[www.cajati.sp.gov.br](http://www.cajati.sp.gov.br) - [aecajati@yahoo.com.br](mailto:aecajati@yahoo.com.br)

		Sal	1g
		Alho	1g
		Óleo	3 ml
	<b>(13:00) Lanche</b> : fruta + Fórmula infantil	Formula infantil	30g
		Água	180 ml
		Fruta	80g/1 unidade
	<b>(15:00) Jantar</b> : Creme de mandioca com frango	Mandioca	30g
		Peito e frango desfiado	20g
		Cenoura	10g
		Sal	0,3g
		Óleo	1 ml
		Cebola	2g
		Alho	0,2g
<b>Informação nutricional:</b> 739,07kcal; 28,54 g proteína; 22,45 g lipídeos; 103,32g carboidratos; 280,37 mcg vit A; 77,11mg vitC ;679,2mg Ca;7,25mg Fe; 601,44 mg Na.			
		Idelma Lobo Dias-nutricionista –CRN/3ª-7851	

  
Idelma Lobo Dias  
CRN/3-7851  
Nutricionista





Cantinho da

# Nutrição

CAJATI, 02 DE DEZEMBRO DE 2024 | EDIÇÃO Nº 11 | NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: IDELMA LOBO DIAS CRN 7851

## DIGA NÃO AO DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS



### Você sabia?

Os alimentos são desperdiçados de diversas formas: no processo inicial de produção, manipulação pós-colheita e armazenagem, durante o manuseio, o transporte e a distribuição, no comércio e abastecimento de supermercados e sacolões, no estoque. No entanto, uma parcela considerável desse desperdício acontece exatamente onde o alimento deveria ser aproveitado: na cozinha.

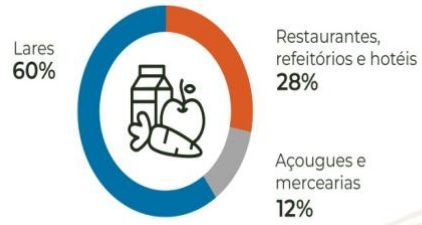
Mundialmente falando, 811 milhões de pessoas passam fome e 132 milhões sofrem as ameaças da insegurança alimentar enquanto 14% da produção de alimentos do mundo é desperdiçada entre a colheita e o comércio. Segundo a FAO, 931 milhões de toneladas de comida vão parar no lixo todos os anos, um desperdício que atinge toda a cadeia produtiva incluindo perda de água, uso do solo, energia, trabalho humano e dinheiro jogados no lixo. Para a FAO, a cadeia de abastecimento alimentar poderá se tornar um dos maiores emissores de gases de efeito estufa, ultrapassando a agricultura e o uso da terra.

Os domicílios de todos os continentes desperdiçaram mais de 1 bilhão de refeições por dia em 2022. É o que traz o último [relatório do Índice de Desperdício de Alimentos 2024](#) (Food Waste Index Report) do Programa das Nações Unidas para o Meio Ambiente (PNUMA) conduzido em parceria com a ONG WRAP. O levantamento de dados incluiu 93 países focando o desperdício de alimentos por parte do consumidor e do varejo. O levantamento revelou que cada pessoa desperdiça 79 kg de alimentos por ano. Como já se pode prever, o desperdício não afeta apenas a economia global, mas

também agrava os problemas ambientais, contribuindo para as mudanças climáticas, perda de biodiversidade e poluição.

### Quem mais desperdiça alimentos\*?

\*Estimativa global sobre o desperdício de alimentos no varejo e no nível do consumidor, PNUMA 2024.



### Como diminuir o desperdício?

Para reverter este quadro precisamos de políticas públicas eficientes e de diversos programas. Mas enquanto isso não acontece, pode-se agir individualmente. Como contribuir para evitar o desperdício:

- Planejar as compras de acordo com o cardápio e comprar apenas o que vai usar no período, dando preferência para produtores locais e produtos da época;
- Fazer o armazenamento correto dos alimentos, em local fresco e arejado e usando refrigeração quando necessário;
- Branquear e congelar as sobras de vegetais;
- Usar todas as partes dos vegetais – cascas, talos, folhas, sementes;
- Planejar o cardápio e cozinhar apenas a quantidade necessária;
- Guardar adequadamente as sobras cozidas e reaproveitar com receitas criativas;
- Observar a data de validade dos produtos em estoque;

Reduzir o desperdício de alimentos pela metade até 2030 é uma meta dos Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (ODS) das Nações Unidas

### Referências:

<https://www.revistaexito.com.br/subject/show/558/comer-sem-desperd%C3%ADcio-> Acesso em: 04/11/2024  
<https://muitomais.com.br/blog/desperdicio-como-evitar-e-aproveitar-os-alimentos-de-forma-saudavel/> Acesso em: 04/11/2024  
<https://www.embrapa.br/en/busca-de-noticias/-/publicacao/972089/mundo-joga-fora-mais-de-1-bilhao-de-refeicoes-por-dia-segundo-> Acesso em: 04/11/2024  
Elaborado por Idelma Lobo Dias - nutricionista