



# 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 – FEVEREIRO/2025 –ESCOLAS MUNICIPAIS – PERÍODO PARCIAL

<b>Quinta 6</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum</b>	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
<b>Refeição</b>	Macarrão com carne	Macarrão Carne moída Extrato de tomate Cebola Sal Alho Óleo	50g 50g 10g 5g 1g 1g 5ml
<b>Informação nutricional:</b> 501,88 kcal; 23,2 g proteína; 15,03 g lipídeos; 51,69 g carboidratos; 728,47 mg Na.			
<b>Sexta 7</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum</b>	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
<b>Refeição</b>	Arroz com frango + Purê + Feijão	Arroz Feijão Peito de frango Extrato de tomate Flocos de batata Leite em pó Cebola Sal Alho Óleo	50g 20g 50g 10g 15g 5g 5g 1g 1g 5 ml
<b>Informação nutricional:</b> 609,46 kcal; 31,11g proteína; 15,53 g lipídeos; 85,2 g carboidratos; 695,32 mg Na.			
<b>Segunda 10</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum</b>	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
<b>Refeição</b>	Arroz com carne	Arroz Carne em iscas Extrato de tomate Cebola Sal	50g 50g 10g 5g 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)

		Alho Óleo	1g 5ml
<b>Informação nutricional:</b> 477,91 kcal; 25,56g proteína; 17,83 g lipídeos; 60,09 g carboidratos; 687,67 mg Na.			
<b>Terça 11</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum</b>	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
<b>Refeição</b>	Arroz + Feijão + Carne com milho e ervilha	Arroz Feijão Carne moída Milho Ervilha Cebola Sal Alho Óleo	50g 20g 50g 10g 10g 5g 1g 1g 5 ml
<b>Informação nutricional:</b> 582,01 kcal; 27,58 g proteína; 14,99 g lipídeos; 75,65 g carboidratos; 725,72 mg Na.			
<b>Quarta 12</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum</b>	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
<b>Refeição</b>	Macarrão com molho de carne + Salada de acelga + fruta	Macarrão Carne moída Extrato de tomate Acelga Fruta Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 50g 10g 20g 80g/1 uni 5g 1g 1g 5 ml 1 ml
<b>Informação nutricional:</b> 548,15 kcal; 24,26 g proteína; 15,2 g lipídeos; 63,53 g carboidratos; 728,7 mg Na.			
<b>Quinta 13</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum</b>	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g

*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</b>	Arroz + Feijão + Ovos cozidos + Salada de alface	Arroz Feijão Ovos Alface Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 20g 50g 20g 5g 1g 1g 5 ml 1 ml
<b>Informação nutricional:</b> 523,38 kcal; 20,78 g proteína; 17,2 g lipídeos; 67,67 g carboidratos; 541,56 mg Na.			
<b>Sexta 14</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum</b>	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
<b>Refeição</b>	Macarrão com frango e abobrinha + fruta	Macarrão Peito de frango Extrato de tomate Abobrinha Cebola Sal Alho Óleo Fruta	50g 50g 10g 40g 5g 1g 1g 5 ml 80g/1 unidade
<b>Informação nutricional:</b> 472,79 kcal; 27,02g proteína; 12,44 g lipídeos; 57,8 g carboidratos; 511,37 mg Na.			
<b>Segunda 17</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum</b>	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
<b>Refeição</b>	Arroz + Polenta + Almôndegas com molho + repolho refogado	Arroz Fubá Almôndegas Extrato de tomate Repolho Cebola Sal Alho Óleo	50g 20g 60g 10g 20g 5g 1g 1g 5ml
<b>Informação nutricional:</b> 596,81 kcal; 26,14 g proteína; 18,61 g lipídeos; 80,94 g carboidratos; 893,97 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>Terça 18</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum</b>	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
<b>Refeição</b>	Arroz + feijão + Peixe com legumes	Arroz Feijão Peixe Batata Pimentão Tomate Cebola Sal Alho Óleo	50g 20g 50g 40g 5g 5g 5g 1g 1g 5 ml
<b>Informação nutricional:</b> 546,28kcal; 25,83 g proteína; 14,2g lipídeos; 78,41 g carboidratos; 692,72 mg Na.			
<b>Quarta 19</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum</b>	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
<b>Refeição</b>	Macarrão com molho de carne +Salada de pepino + fruta	Macarrão Carne em iscas Extrato de tomate Pepino Fruta Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 50g 10g 40g 80g/1 uni 5g 1g 1g 5 ml 1 ml
<b>Informação nutricional:</b> 528,14 kcal; 28,88 g proteína; 18,33 g lipídeos; 63,8 g carboidratos; 740,48 mg Na.			
<b>Quinta 20</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum</b>	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g

*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)

<b>Refeição</b>	Arroz com frango + Feijão + Salada de tomate	Arroz Feijão Peito de frango Extrato de tomate Tomate Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 20g 50g 5g 40g 5g 1g 1g 5 ml 1 ml
<b>Informação nutricional:</b> 500,89 kcal; 28,42 g proteína; 12,26g lipídeos; 69,08 g carboidratos; 533,68 mg Na			
<b>Sexta 21</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 com carne e abóbora	Arroz Feijão Carne em iscas Abóbora Cebola Sal Alho Óleo	50g 20g 50g 40g 5g 1g 1g 5 ml
<b>Informação nutricional:</b> 502,23kcal; 29,3g proteína; 16,1 g lipídeos; 67,67 g carboidratos; 516,85 mg Na.			
<b>Segunda 24</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum</b>	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
<b>Refeição</b>	Arroz + Polenta com molho de carne + Salada de repolho	Arroz Fubá Carne em iscas Extrato de tomate Repolho Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 20g 50g 10g 20g 5g 1g 1g 5ml 1 ml

*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)

<b>Informação nutricional:</b> 557,86 kcal; 27,52 g proteína; 18,21 g lipídeos; 78,07 g carboidratos; 713,08 mg Na.			
<b>Terça 25</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum</b>	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
<b>Refeição</b>	Arroz + Feijão + Nuggets + Salada de beterraba	Arroz Feijão Nuggets Beterraba Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 20g 50g 40g 5g 1g 1g 5 ml 1 ml
<b>Informação nutricional:</b> 623,81 kcal; 24,36 g proteína; 18,69 g lipídeos; 89,3 g carboidratos; 849,58 mg Na.			
<b>Quarta 26</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum</b>	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
<b>Refeição</b>	Macarrão com molho de carne + Salada de escarola + fruta	Macarrão Carne moída Extrato de tomate Escarola Fruta Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 50g 10g 20g 80g/1 uni 5g 1g 1g 5 ml 1 ml
<b>Informação nutricional:</b> 490,38 kcal; 28,14 g proteína; 18,18 g lipídeos; 53,84 g carboidratos; 792,98 mg Na.			
<b>Quinta 27</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum</b>	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g

*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</b>	Arroz + Feijão + Frango refogado 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> 520,45 kcal; 28,74 g proteína; 12,16 g lipídeos; 73,61 g carboidratos; 533,27 mg Na			
<b>Sexta 28</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 + Polenta com molho de frango + Chuchu refogado+ fruta	Arroz Fubá Peito de frango Extrato de tomate Chuchu Cebola Sal Alho Óleo	50g 20g 50g 10g 40g 5g 1g 1g 5 ml
<b>Informação nutricional:</b> 501,49 kcal; 28,32 g proteína; 12,16 g lipídeos; 69,43 g carboidratos; 533,27 mg Na			
		Idelma Lobo Dias-nutricionista –CRN/3ª-7851	

Horário das refeições: Desjejum 7:45h

Manhã 10:30h

Tarde 15:00h

*Idelma*  
**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) - [comprascajati@hotmail.com](mailto:comprascajati@hotmail.com) - [compras@cajati.sp.gov.br](mailto:compras@cajati.sp.gov.br)

## CARDÁPIO – FEVEREIRO / 2025 – 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 MUNÍCIPIO 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 – FEVEREIRO / 2025 – 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 brocolis) + 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) Suco após a refeição sem açúcar
- 4) Após 7 meses pode servir a refeição principal do cardápio lembrando de amassar com o garfo até virar uma papa.
- 5) Todas orientações já foram dadas no treinamento em dez / 2012 – cada creche possui um exemplar da "ORIENTAÇÃO PARA INTRODUÇÃO DE ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR – CRECHES MUNICIPAIS – CAJATI / 2013". O mesmo deve ser usado para orientação e 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) - [aecajati@yahoo.com.br](mailto:aecajati@yahoo.com.br)

## CARDÁPIO – FEVEREIRO / 2025 – CRECHES (acima de 12 meses)

Quinta 6	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	<b>(8:00)Desjejum</b> : mingau de aveia	Fórmula infantil Água Aveia	30g 180 ml 20g
	<b>(10:30)Almoço:</b> Macarrão com carne + feijão	Macarrão Feijão Carne moída Extrato de tomate Cebola Sal Alho Óleo	40g 20g 40g 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> Baião de dois	Arroz Feijão Carne em cubos Cebola Sal Alho Óleo	30g 20g 20g 5g 1g 1g 3 ml
<b>Informação nutricional:</b> 912,22 kcal; 44,78g proteína; 21,7 g lipídeos; 129,26g carboidratos; 280 mcg vit A; 65,07 mg vitC ;703,34mg Ca;9,34mg Fe; 613,8mg Na.			
Sexta 7	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	<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 com frango + Feijão	Arroz Feijão Peito de frango Extrato de tomate Cebola	30g 20g 40g 5g 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	Fórmula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	<b>(15:00)Jantar :</b> Creme de ervilha com carne	Ervilha seca Carne em cubos Sal Óleo Cebola Alho	15g 20g 0,3g 1 ml 2g 0,2g
<b>Informação nutricional:</b> 779,55 kcal; 41,2 g proteína; 21,65g lipídeos; 106,35g carboidratos; 280 mcg vit A; 64,17 mg vitC ;681,99mg Ca;8,64mg Fe; 710,9mg Na.			
<b>Segunda 10</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 com carne	Arroz Carne em iscas Extrato de tomate Cebola Sal Alho Óleo	30g 40g 10g 5g 1g 1g 3 ml
	<b>(13:00)Lanche :</b> composto lácteo ou formula infantil	Fórmula infantil Água	30g 180 ml
	<b>(15:00)Jantar:</b> Baião de dois	Arroz Feijão Carne em cubos Cebola Sal Alho Óleo	30g 20g 20g 5g 1g 1g 3 ml
<b>Informação nutricional:</b> 793,08 kcal; 42,02 g proteína; 23,61 g lipídeos; 116,35 g carboidratos; 280 mcg vit A; 64,17 mg vitC ;670,99 g Ca;7,49mg Fe; 596mg Na.			
<b>Terça11</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
	<b>(8:00)Desjejum :</b> Formula infantil + virado de banana	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)

		Farinha de milho Banana	20g 80g
	<b>(10:30) Almoço:</b> Arroz + feijão + Carne com milho e ervilha	Arroz Feijão Carne moída Milho Ervilha Cebola Sal Alho Óleo	30g 20g 40g 10g 10g 5g 1g 1g 3ml
	<b>(13:00) Lanche :</b> fruta + fórmula infantil	Fórmula infantil Água Fruta	30g 180 ml 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> 809,86kcal; 35,24 g proteína; 19,63 g lipídeos; 122,41g carboidratos; 280,37 mcg vit A; 75,5mg vitC ;672,6mg Ca;8,79mg Fe; 620,25mg Na.			
<b>Quarta12</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
	<b>(8:00) Desjejum :</b> Formula infantil + Mandioca cozida	Fórmula infantil Água Mandioca	30g 180 ml 30g
	<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	40g 20g 10g 40g 20g 5g 1g 2g 3 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 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> 788,16 kcal; 33,86 g proteína; 18,42 g lipídeos; 110,45g carboidratos; 338,37 mcg vit A; 76,11mg vitC ;693,74mg Ca;7,87mg Fe; 611,02 mg Na..			
<b>Quinta 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 cozidos + Salada de alface	Arroz Feijão Ovos Alface Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	30g 20g 50g 20g 5g 1g 1g 3ml 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> 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> 759,21 kcal; 31,69g proteína; 24,02g lipídeos; 102,88 carboidratos; 284,2 mcg vit A; 68,72 mg vitC ;696,75mg Ca;8,57mg Fe; 604,59mg Na.			
<b>Sexta 14</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>

  
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>(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 frango e abobrinha+ Feijão	Macarrão Feijão Peito de frango Extrato de tomate Abobrinha Cebola Sal Alho Óleo	40g 20g 40g 10g 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 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> 780,56 kcal; 41,4 g proteína; 22 g lipídeos; 99,18g carboidratos; 281,87 mcg vit A; 71,73 mg vitC ;686,22mg Ca;7,94mg Fe; 726,8mg Na.			
<b>Segunda 17</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+ Almôndegas com molho + Repolho refogado	Arroz Fubá Almôndegas Extrato de tomate	50g 20g 40g 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	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> 845,94kcal; 36,29 g proteína; 26,36 g lipídeos; 119,91g carboidratos; 280,37 mcg vit A; 77,58 mg vitC ;657,98mg Ca;6,84mg Fe;842,45mg Na.			
<b>Terça 18</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+ Peixe com legumes	Arroz Feijão Peixe Batata Cebola Pimentão Tomate Sal Alho Óleo	30g 20g 40g 30g 5g 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	30g 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)

		Ovos Peito de frango Sal Óleo Cebola Alho Laranja	10g 30g 0,3g 1 ml 2g 0,2g 80g/1 unidade
<b>Informação nutricional:</b> 822,83 kcal; 37,63 g proteína; 18,96g lipídeos; 127,09g carboidratos; 281,11 mcg vit A; 75,1 mg vitC ;676,86mg Ca;8,88mg Fe; 604,85mg Na.			
<b>Quarta 19</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 carne+ feijão +Salada de pepino	Macarrão Feijão Extrato de tomate Carne em iscas Pepino Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	40g 20g 10g 40g 30g 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> Caldo verde de mandioca	Mandioca Couve Carne em cubos Cebola Sal Alho Óleo	30g 10g 20g 2g 0,3g 0,2g 1 ml
<b>Informação nutricional:</b> 830,73 kcal; 37,89 g proteína; 30,1 g lipídeos;106,73g carboidratos; 283,52mcg vit A; 72,04 mg vitC ;686,29mg Ca;7,68mg Fe; 670,18mg Na.			
<b>Quinta 20</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
	<b>(8:00)Desjejum :</b> Fórmula infantil + Mandioca cozida	Fórmula infantil Água	30g 180 ml

*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)

		Mandioca	30g
	<b>(10:30)Almoço:</b> Arroz com frango + Feijão + Salada de tomate	Arroz Feijão Peito de frango Tomate Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	30g 20g 40g 30g 5g 1g 1g 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> Escondidinho de carne + Suco de frutas	Batata Leite em pó Cenoura Carne moída Sal Óleo Cebola Alho Laranja	30g 5g 10g 20g 0,3g 1 ml 2g 0,2g 80g/1 unidade
<b>Informação nutricional:</b> 753,39 kcal; 33,87g proteína; 18,97 g lipídeos; 110,41g carboidratos; 298,42mcg vit A; 84,44 mg vitC ;721,71mg Ca;7,47mg Fe; 576,32mg Na.			
<b>Sexta 21</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 com carne e abóbora	Arroz Feijão Carne em iscas 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	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 de macarrão com frango	Macarrão parafuso Batata Chuchu Cenoura Repolho Peito de frango Cebola Sal Alho Óleo	10g 10g 10g 10g 10g 20g 2g 0,3g 0,2g 1 ml
<b>Informação nutricional:</b> 693,3 kcal; 35,06 g proteína; 20,32 g lipídeos; 98,34g carboidratos; 364,37 mcg vit A; 79,33 mg vitC ;684,44mg Ca;7,77mg Fe; 568,4mg Na.			
<b>Segunda 24</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 com carne moída + Salada repolho	Arroz Carne moída 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 Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	<b>(15:00)Jantar :</b> Escondidinho de frango	Batata Leite em pó Cenoura Peito de frango Sal Óleo	30g 5g 10g 20g 0,3g 1 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)

		Cebola Alho	2g 0,2g
<b>Informação nutricional:</b> 851,37 kcal; 33,5 g proteína; 22,02 g lipídeos; 122,83g carboidratos; 298,42 mcg vit A; 83,52 mg vitC ;718mg Ca;6,43mg Fe; 737,46mg Na.			
<b>Terça 25</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 Ovos Sal	30g 180 ml 20g 20g 3 ml 10g 0,3g
	<b>(10:30)Almoço:</b> Arroz + feijão+ Carne refogada + Salada de beterraba	Arroz Feijão Carne em iscas Beterraba Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	30g 20g 40g 30g 5g 1g 1g 3 ml 1 ml
	<b>(13:00)Lanche :</b> fruta + Fórmula infantil	Formula 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> 857,8 kcal; 34,21 g proteína; 27,28g lipídeos; 121,05g carboidratos; 280,37 mcg vit A; 69,11 mg vitC ;680,89mg Ca;8,22mg Fe; 723,13mg Na.			
<b>Quarta 26</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

*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>(10:30)Almoço:</b> Macarrão com molho de carne+ feijão +Salada de escarola	Macarrão Feijão Extrato de tomate Carne moída Escarola 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> Caldo verde	Batata Couve Carne em cubos Cebola Sal Alho Óleo	30g 10g 20g 2g 0,3g 0,2g 1 ml
<b>Informação nutricional:</b> 823,01 kcal; 34,58 g proteína; 27,56 g lipídeos; 99,29g carboidratos; 280 mcg vit A; 81,71 mg vitC ;700,34mg Ca;8,58mg Fe; 663,21mg Na.			
<b>Quinta 27</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+ frango refogado com batata	Arroz Feijão Peito de frango Batata Cebola Sal Alho Óleo	30g 20g 40g 30g 5g 1g 1g 3 ml

  
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)

	<b>(13:00)Lanche :</b> fruta + fórmula infantil	Formula Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	<b>(15:00)Jantar :</b> Arroz com ovos e tomate + Suco	Arroz Ovos Tomate Extrato de tomate Sal Óleo Cebola Alho Laranja	30g 25g 20g 5g 0,3g 1 ml 2g 0,2g 80g/1 unidade
<b>Informação nutricional:</b> 958,67 kcal; 44,3 g proteína; 24,85 g lipídeos; 142,54g carboidratos; 280 mcg vit A; 77,77mg vitC ;676,69mg Ca;8,83mg Fe; 639,02mg Na.			
<b>Sexta 28</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+ Frango com chuchu + Polenta firme	Arroz Feijão Fubá Peito de frango Chuchu Cebola Sal Alho Óleo	30g 20g 20g 40g 30g 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> Canja de frango	Arroz Cenoura Batata Peito de frango Sal Óleo Cebola Alho	10g 10g 10g 20g 0,3g 1 ml 2g 0,2g

  
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)

**Informação nutricional:** 757,14 kcal; 34,97 g proteína; 17,48 g lipídeos; 115,44g carboidratos; 280,37 mcg vit A; 74,22 mg vitC ;680,51mg Ca;7,93mg Fe; 560,7mg Na.

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

  
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)

## CARDÁPIO – FEVEREIRO/ 2025 – 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 / composto lácteo acima de 12 meses

**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 ALIMENTO

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



# 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)

2025

## PREPARO DA MAMADEIRA COM FORMULA LACTEA INFANTIL 1

Nº DE BEBES ATÉ 5 MESES E 29 DIAS	QUANTIDADE DE AGUA - ml	QUANTIDADE DE LEITE 1	MEDIDA CASEIRA	RENDIMENTO APROXIMADO
01	180	6 colheres dosadoras (31,01g)	6 colheres dosadoras	1 mamadeira de 200 ml
02	390	13 colheres dosadoras (57,59g)	13 colheres dosadoras	450 ml
03	600	20 colheres dosadoras (88,6 g)	1 copo americano	680 ml
04	750	25 colheres dosadoras (110,75)	1 copo americano + 5 colheres dosadoras	850 ml
05	930	31 colheres dosadoras (137,33)	1 copo americano + 11 colheres dosadoras	1070 ml
06	1110	37 colheres dosadoras (163,91)	1 copo americano + 17 colheres dosadoras	1270 ml
07	1320	44 colheres dosadoras (194,92)	2 copos americanos + 4 colheres dosadoras	1500 ml
08	1500	50 colheres dosadoras (221,5)	2 copos americanos + 10 colheres dosadoras	1700 ml
09	1710	57 colheres dosadoras (252,51)	2 copos americanos + 17 colheres dosadoras	1960 ml
10	1890	63 colheres dosadoras (279,09)	3 copos americanos + 3 colheres dosadoras	2160 ml

## PREPARO DA MAMADEIRA COM FORMULA LACTEA INFANTIL SOJA

Nº DE BEBES	QUANTIDADE DE AGUA - ml	QUANTIDADE DE LEITE SOJA	MEDIDA CASEIRA	RENDIMENTO APROXIMADO
01	210	7 colheres dosadoras (30,8g)	7 colheres dosadoras	1 mamadeira de 240 ml





# 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)

## PREPARO DA MAMADEIRA COM FORMULA LACTEA INFANTIL 2

Nº DE BEBES ACIMA DE 6 MESES	QUANTIDADE DE AGUA - ml	QUANTIDADE DE LEITE 2	MEDIDA CASEIRA	RENDIMENTO APROXIMADO
01	210	7 colheres dosadoras (32,9g)	7 colheres dosadoras	1 mamadeira de 240 ml
02	450	15 colheres dosadoras (70,5g)	15 colheres dosadoras	500 ml
03	660	22 colheres dosadoras (88,6 g)	1 copo americano + 4 colheres dosadoras	740 ml
04	900	30 colheres dosadoras (110,75)	1 copo americano + 13 colheres dosadoras	1000 ml
05	1110	37 colheres dosadoras (137,33)	2 copos americanos + 2 colheres dosadoras	1240 ml
06	1350	45 colheres dosadoras (163,91)	2 copos americanos + 10 colheres dosadoras	1500 ml
07	1560	52 colheres dosadoras (194,92)	3 copos americanos	1730 ml
08	1800	60 colheres dosadoras (221,5)	3 copos americanos + 7 colheres dosadoras	2000 ml
09	2040	68 colheres dosadoras (252,51)	3 copos americanos + 15 colheres dosadoras	2250 ml
10	2280	76 colheres dosadoras (279,09)	4 copos americanos + 5 colheres dosadoras	2500 ml

Volume a ser preparado para cada criança

Idade	Volume final da mamadeira
Até 1 mês	120 ml
De 1 mês até 3 meses	180 ml
De 3 meses a 6 meses	200 ml
Acima de 6 meses	240 ml

### INDICAÇÃO

Formula láctea infantil 1 – para crianças até 6 meses de idade

Fórmula láctea infantil 2 - para crianças acima de 6 meses de idade

Formula láctea de soja - para crianças com intolerância a lactose e alergia ao leite de vaca de 6 meses até 12 meses

Composto lácteo – para crianças acima de 12 meses

Usar 1 medida para cada 30 ml de água.

Após aberta a lata consumir em 30 dias

1 lata tem 800g



# 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)

## PREPARO DA MAMADEIRA COM FORMULA DE 1 A 3 ANOS

Nº DE CRIANÇAS ACIMA DE 12 MESES	QUANTIDADE DE AGUA - ml	QUANTIDADE DE FORMULA 1 A 3 ANOS	MEDIDA CASEIRA	RENDIMENTO APROXIMADO
01	210	7 colheres dosadoras (32,9g)	7 colheres dosadoras	1 mamadeira de 240 ml
02	450	15 colheres dosadoras (70,5g)	15 colheres dosadoras	500 ml
03	660	22 colheres dosadoras (88,6 g)	1 copo americano + 4 colheres dosadoras	740 ml
04	900	30 colheres dosadoras (110,75)	1 copo americano + 13 colheres dosadoras	1000 ml
05	1110	37 colheres dosadoras (137,33)	2 copos americanos + 2 colheres dosadoras	1240 ml
06	1350	45 colheres dosadoras (163,91)	2 copos americanos + 10 colheres dosadoras	1500 ml
07	1560	52 colheres dosadoras (194,92)	3 copos americanos	1730 ml
08	1800	60 colheres dosadoras (221,5)	3 copos americanos + 7 colheres dosadoras	2000 ml
09	2040	68 colheres dosadoras (252,51)	3 copos americanos + 15 colheres dosadoras	2250 ml
10	2280	76 colheres dosadoras (279,09)	4 copos americanos + 5 colheres dosadoras	2500 ml

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR 100 ML DO PRODUTO PRONTO:

	Kcal	ptn	gord	cho	calcio	Ferro	zinco	vitA	vitC	Sódio
Fórmula 1	67	1,2g	3,6g	7,5g	41mg	0,8mg	0,5mg	70mcg	6,7mg	15mg
Fórmula 2	68	1,5g	3,1g	8,3g	78mg	1,1mg	0,8mg	81mcg	1,5mg	34mg
Fórmula Soja	67	1,8g	3,4g	7,4g	69mg	0,67mg	0,74mg	67mcg	11mg	24mg
Composto lácteo	69	1,7g	3,1g	8,2g	66 mg	1,1 mg	0,71mg	84mcg	16 mg	21mg



# 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)

## CUIDADOS NO PREPARO DAS MAMADEIRAS

- 1- Lavar bem as mãos antes do preparo, conforme orientação de lavagem correta das mãos
- 2- Deixe os utensílios lavados e desinfetados – mamadeiras, bicos, colher, caneca, copo, prato, jarra, medidores, etc.
- 3- Prepare a fórmula com água potável, previamente fervida e morna.
- 4- Medir corretamente a quantidade de pó e diluir conforme as tabelas orientadoras, medindo primeiramente a água e depois acrescentando o pó
- 5- Não acrescentar açúcar ou espessantes
- 6- Não ferver o leite após o preparo nem reaproveitar sobras
- 7- Preparar as fórmulas próximas ao horário de servir
- 8- Preparar as fórmulas (1,2 e soja) separadamente, cuidando para que os utensílios estejam limpos antes a fim de não misturar os tipos de pós.

ATUALIZADO EM 28/01/25







# Cantinho da Nutrição

Cajati, 06 de Fevereiro de 2025 | Edição Nº 01 | Nutricionista responsável: Idelma Lobo Dias CRN 7851

## DTHA



### **DTHA – O que é?**

Doença de Transmissão Hídrica e Alimentar - São doenças causadas pela ingestão de água e/ou alimentos contaminados. Existem mais de 250 tipos de DTHA no mundo, podendo ser causadas por bactérias e suas toxinas, vírus, parasitas intestinais ou substâncias químicas. É considerado surto de DTHA quando 2 ou mais pessoas apresentam doença ou sintomas semelhantes após ingerirem alimentos e/ou água da mesma origem, normalmente em um mesmo local.

Existem ainda as intoxicações causadas por toxinas naturais, como por exemplo, cogumelos venenosos, toxinas de algas e peixes ou por produtos químicos que contaminaram o alimento, como chumbo e agrotóxicos. Em todos os casos, é fundamental procurar uma ajuda médica imediata, pois algumas DTHA podem, se não tratadas adequadamente, levar à morte.

Não há um quadro clínico específico para os surtos de DTHA, podendo variar de acordo com o agente etiológico envolvido. No entanto, os sinais e sintomas mais comuns são:



Além desses, podem ocorrer também afecções extraintestinais em diferentes órgãos e sistemas como nos rins (Síndrome Hemolítico-Urêmica), sistema nervoso central (botulismo e toxoplasmose), má formação congênita (toxoplasmose), dentre outros.

### **PREVENÇÃO**

Uma das ações prioritárias para a prevenção, controle e redução dos riscos e surtos de

DTHA é a melhoria da infraestrutura dos serviços de saneamento básico. Outras opções de prevenção incluem práticas de higiene pessoal e coletiva e manejo adequado de alimentos para consumo, tais como:

- Lavar as mãos com água limpa e sabão, (Antes de preparar ou ingerir alimentos; Após o manuseio de carnes cruas ou terra, ir ao banheiro, utilizar transporte público ou tocar superfícies que possam estar sujas, tocar em animais; Sempre que voltar da rua)
- Consumir carnes bem cozidas, de origem segura e inspecionadas, água tratada e alimentos que tenham preparo e acondicionamento adequados ( Alimentos prontos armazenados separadamente dos alimentos semiprontos e crus; Alimentos prontos quentes expostos ao consumo devem ser mantidos a 60°C ou mais por, no máximo, 6 horas e, quando resfriados, mantidos à temperatura inferior a 5°C por no máximo 5 (cinco) dias; Alimentos preparados, após cocção, mantidos abaixo de 60°C, devem ser consumidos em até 60 minutos; Alimentos perecíveis só podem permanecer em temperatura ambiente pelo tempo mínimo necessário para sua preparação e devem ser armazenados à temperatura de 2°C a 8°C; Alimentos congelados devem ser descongelados em condições de refrigeração à temperatura inferior a 5°C ou em forno de micro-ondas; Os alimentos descongelados devem ser mantidos sob refrigeração até a utilização, não podendo ser recongelados; os ovos preferencialmente refrigerados e não armazenados na porta da geladeira; Ovos cozidos devem ser fervidos por no mínimo 7 minutos; Mantenha os alimentos bem acondicionados e fora do alcance de insetos, roedores e outros animais. Lavar latas antes do consumo, inclusive de bebidas;)
- Higienizar adequadamente as frutas, legumes e vegetais, dando ênfase à esfregação mecânica em água corrente, antes de consumi-los ou prepará-los; Desinfetar as hortaliças antes do consumo: Imergir os alimentos em solução preparada com 10 ml (aproximadamente 1 colher de sopa) de hipoclorito de sódio a 2,5% para cada litro de água tratada;
- Lavar e desinfetar as superfícies, os utensílios e equipamentos usados na preparação de alimentos;
- Ensacar e manter a tampa do lixo sempre fechada.

### **Referências:**

<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/dtha> Acesso em: 27/01/2025

[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/dicas/257\\_doencas\\_alimentos\\_agua.htm](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/dicas/257_doencas_alimentos_agua.htm) Acesso em: 27/01/2025

Elaborado por Idelma Lobo Dias - nutricionista

