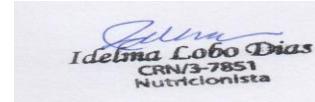




PREFEITURA DO MUNÍCPIO DE CAJATI
Estado de São Paulo
www.cajati.sp.gov.br – aecajati@yahoo.com.br

CARDÁPIO EMEF/EMEI – FEVEREIRO/2025 – ESCOLAS MUNICIPAIS – PERÍODO PARCIAL

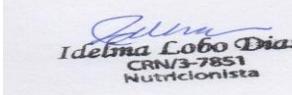
Quinta 6	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	Macarrão com carne	Macarrão Carne moída Extrato de tomate Cebola Sal Alho Óleo	50g 50g 10g 5g 1g 1g 5ml
Informação nutricional: 501,88 kcal; 23,2 g proteína; 15,03 g lipídeos; 51,69 g carboidratos; 728,47 mg Na.			
Sexta 7	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	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
Informação nutricional: 609,46 kcal; 31,11g proteína; 15,53 g lipídeos; 85,2 g carboidratos; 695,32 mg Na.			
Segunda 10	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	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 MUNÍCIPIO DE CAJATI
Estado de São Paulo
www.cajati.sp.gov.br - aecajati@yahoo.com.br

		Alho Óleo	1g 5ml
Informação nutricional: 477,91 kcal; 25,56g proteína; 17,83 g lipídeos; 60,09 g carboidratos; 687,67 mg Na.			
Terça 11	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	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
Informação nutricional: 582,01 kcal; 27,58 g proteína; 14,99 g lipídeos; 75,65 g carboidratos; 725,72 mg Na.			
Quarta 12	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	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
Informação nutricional: 548,15 kcal; 24,26 g proteína; 15,2 g lipídeos; 63,53 g carboidratos; 728,7 mg Na.			
Quinta 13	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g


Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNÍCPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

www.cajati.sp.gov.br - aecajati@yahoo.com.br

Refeição	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
-----------------	--	---	--

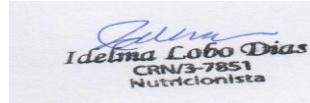
Informação nutricional: 523,38 kcal; 20,78 g proteína; 17,2 g lipídeos; 67,67 g carboidratos; 541,56 mg Na.

Sexta 14	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
Refeição	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

Informação nutricional: 472,79 kcal; 27,02g proteína; 12,44 g lipídeos; 57,8 g carboidratos; 511,37 mg Na.

Segunda 17	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	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

Informação nutricional: 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 MUNÍCPIO DE CAJATI
Estado de São Paulo
www.cajati.sp.gov.br - aecajati@yahoo.com.br

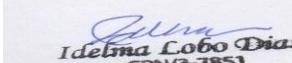
Terça 18	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	Arroz + feijão + Peixe com legumes	Arroz Feijão Peixe Batata Pimentão Tomate Cebola Sal Alho Óleo	50g 20g 50g 40g 5g 5g 5g 1g 1g 5 ml

Informação nutricional: 546,28kcal; 25,83 g proteína; 14,2g lipídeos; 78,41 g carboidratos; 692,72 mg Na.

Quarta 19	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	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

Informação nutricional: 528,14 kcal; 28,88 g proteína; 18,33 g lipídeos; 63,8 g carboidratos; 740,48 mg Na.

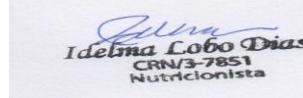
Quinta 20	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g


Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI
Estado de São Paulo
www.cajati.sp.gov.br - aecajati@yahoo.com.br

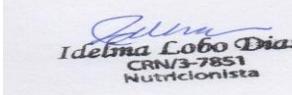
Refeição	Arroz com frango + Feijão + Salada de tomate	Arroz Feijão Peito de frango Extrato de tomate Tomate Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 20g 50g 5g 40g 5g 1g 1g 5 ml 1 ml
Informação nutricional: 500,89 kcal; 28,42 g proteína; 12,26g lipídeos; 69,08 g carboidratos; 533,68 mg Na			
Sexta 21	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
Refeição	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
Informação nutricional: 502,23kcal; 29,3g proteína; 16,1 g lipídeos; 67,67 g carboidratos; 516,85 mg Na.			
Segunda 24	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	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 MUNÍCPIO DE CAJATI
Estado de São Paulo
www.cajati.sp.gov.br - aecajati@yahoo.com.br

Informação nutricional: 557,86 kcal; 27,52 g proteína; 18,21 g lipídeos; 78,07 g carboidratos; 713,08 mg Na.			
Terça 25	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	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
Informação nutricional: 623,81 kcal; 24,36 g proteína; 18,69 g lipídeos; 89,3 g carboidratos; 849,58 mg Na.			
Quarta 26	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	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
Informação nutricional: 490,38 kcal; 28,14 g proteína; 18,18 g lipídeos; 53,84 g carboidratos; 792,98 mg Na.			
Quinta 27	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g


Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



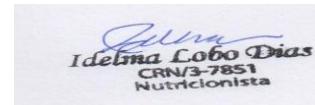
PREFEITURA DO MUNÍCPIO DE CAJATI
Estado de São Paulo
www.cajati.sp.gov.br – aecajati@yahoo.com.br

Refeição	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
Informação nutricional: 520,45 kcal; 28,74 g proteína; 12,16 g lipídeos; 73,61 g carboidratos; 533,27 mg Na			
Sexta 28	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
Refeição	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
Informação nutricional: 501,49 kcal; 28,32 g proteína; 12,16 g lipídeos; 69,43 g carboidratos; 533,27 mg Na			
			Idelma Lobo Dias-nutricionista –CRN/3 ^a -7851

Horário das refeições: Desjejum 7:45h

Manhã 10:30h

Tarde 15:00h


Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNÍCPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

www.cajati.sp.gov.br - comprascajati@hotmail.com - 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 MUNÍCPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

www.cajati.sp.gov.br - comprascajati@hotmail.com - 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
Almoço: polenta + carne bovina + abóbora (ou cenoura ou beterraba) + folha	Almoço: batata (ou batata doce) + frango + abobrinha (ou vagem) + folha	Almoço: macarrão + carne bovina + cenoura (ou abóbora ou beterraba) + folha	Almoço: arroz + frango + chuchu (ou couve flor ou brocolis) + feijão	Almoço: 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 MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

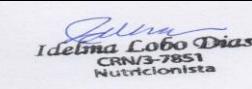
www.cajati.sp.gov.br - aceajati@yahoo.com.br

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

Quinta 6	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00)Desjejum : mingau de aveia	Fórmula infantil Água Aveia	30g 180 ml 20g
	(10:30)Almoço: Macarrão com carne + feijão	Macarrão Feijão Carne moída Extrato de tomate Cebola Sal Alho Óleo	40g 20g 40g 5g 5g 1g 1g 3 ml
	(13:00)Lanche : fruta + fórmula infantil	Fórmula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	(15:00)Jantar: Baião de dois	Arroz Feijão Carne em cubos Cebola Sal Alho Óleo	30g 20g 20g 5g 1g 1g 3 ml

Informação nutricional: 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
	(8:00)Desjejum : Fórmula infantil + farofa de ovos	Fórmula infantil Água Farinha de mandioca Ovos Sal	30g 180 ml 20g 25g 0,2g
	(10:30)Almoço: 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 MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

www.cajati.sp.gov.br - acecajati@yahoo.com.br

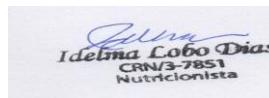
		Sal Alho Óleo	1g 1g 3 ml
	(13:00)Lanche : fruta + fórmula infantil	Fórmula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	(15:00)Jantar : Creme de ervilha com carne	Ervilha seca Carne em cubos Sal Óleo Cebola Alho	15g 20g 0,3g 1 ml 2g 0,2g

Informação nutricional: 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.

Segunda 10	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00)Desjejum : mingau de aveia	Fórmula infantil Água Aveia	30g 180 ml 20g
	(10:30)Almoço: Arroz com carne	Arroz Carne em iscas Extrato de tomate Cebola Sal Alho Óleo	30g 40g 10g 5g 1g 1g 3 ml
	(13:00)Lanche : composto lácteo ou formula infantil	Fórmula infantil Água	30g 180 ml
	(15:00)Jantar: Baião de dois	Arroz Feijão Carne em cubos Cebola Sal Alho Óleo	30g 20g 20g 5g 1g 1g 3 ml

Informação nutricional: 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.

Terça 11	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00)Desjejum : Formula infantil + virado de banana	Formula infantil Água	30g 180 ml


Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

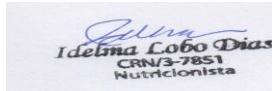
Estado de São Paulo

www.cajati.sp.gov.br - acecajati@yahoo.com.br

		Farinha de milho Banana	20g 80g
	(10:30) Almoço: 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
	(13:00)Lanche : fruta + fórmula infantil	Fórmula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	(15:00)Jantar: 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

Informação nutricional: 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.

Quarta12	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00)Desjejum : Formula infantil + Mandioca cozida	Fórmula infantil Água Mandioca	30g 180 ml 30g
	(10:30)Almoço: 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
	(13:00)Lanche : fruta + fórmula infantil	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 - acecajati@yahoo.com.br

		Fruta	80g/1 unidade
	(15:00)Jantar : 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
Informação nutricional: 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..			
Quinta 13	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00)Desjejum : Fórmula infantil + batata doce cozida ou assada	Fórmula infantil Água Batata doce	30g 180 ml 30g
	(10:30) Almoço: 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
	(13:00)Lanche : fruta + fórmula infantil	Fórmula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	(15:00)Jantar : 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
Informação nutricional: 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..			
Sexta 14	Cardápio	Ingredientes	Per capita

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

www.cajati.sp.gov.br - acejati@yahoo.com.br

	(8:00)Desjejum : Fórmula infantil + omelete de forno	Fórmula infantil Água Ovos Legumes Sal	30g 180 ml 25g 10g 0,2g
	(10:30)Almoço: 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
	(13:00)Lanche : fruta + fórmula infantil	Fórmula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	(15:00)Jantar : 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
Informação nutricional: 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.			
Segunda 17	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00)Desjejum : Fórmula infantil + farofa de ovos	Fórmula infantil Água Farinha de mandioca Ovos Sal	30g 180 ml 20g 25g 0,2g
	(10:30)Almoço: 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 MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

www.cajati.sp.gov.br - aceajati@yahoo.com.br

		Repolho Cebola Sal Alho Óleo	20g 5g 1g 1g 3 ml
	(13:00)Lanche : fruta + fórmula infantil	Fórmula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	(15:00)Jantar : 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
Informação nutricional: 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.			
Terça 18	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00)Desjejum : Fórmula infantil + Inhame cozido	Fórmula infantil Água Inhame	30g 180 ml 30g
	(10:30)Almoço: 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
	(13:00)Lanche : fruta + Fórmula infantil	Fórmula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	(15:00)Jantar : Cuscuz de frango + Suco de fruta	Farinha de milho Legumes	30g 30g

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

www.cajati.sp.gov.br - acecajati@yahoo.com.br

		Ovos Peito de frango Sal Óleo Cebola Alho Laranja	10g 30g 0,3g 1 ml 2g 0,2g 80g/1 unidade
Informação nutricional: 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.			
Quarta 19	Cardápio (8:00)Desjejum : Formula infantil + pão de assadeira com manteiga (10:30)Almoço: Macarrão com molho de carne+ feijão +Salada de pepino (13:00)Lanche : fruta + fórmula infantil (15:00)Jantar: Caldo verde de mandioca	Ingredientes Formula infantil Água Pão caseiro Manteiga sem sal Macarrão Feijão Extrato de tomate Carne em iscas Pepino Cebola Sal Alho Óleo Vinagre Fórmula infantil Água Fruta Mandioca Couve Carne em cubos Cebola Sal Alho Óleo	Per capita 30g 180 ml 40g 8g 40g 20g 10g 40g 30g 5g 1g 2g 3 ml 1 ml 30g 180 ml 80g/1 unidade 30g 10g 20g 2g 0,3g 0,2g 1 ml
Informação nutricional: 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.			
Quinta 20	Cardápio (8:00)Desjejum : Fórmula infantil + Mandioca cozida	Ingredientes Fórmula infantil Água	Per capita 30g 180 ml

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

www.cajati.sp.gov.br - acecajati@yahoo.com.br

	(10:30)Almoço: Arroz com frango + Feijão + Salada de tomate	Mandioca	30g
		Arroz	30g
		Feijão	20g
		Peito de frango	40g
		Tomate	30g
		Cebola	5g
		Sal	1g
		Alho	1g
		Óleo	3 ml
		Vinagre	1 ml
	(13:00)Lanche : fruta + Fórmula infantil	Fórmula infantil	30g
		Água	180 ml
		Fruta	80g/1 unidade
	(15:00)Jantar : Escondidinho de carne + Suco de frutas	Batata	30g
		Leite em pó	5g
		Cenoura	10g
		Carne moída	20g
		Sal	0,3g
		Óleo	1 ml
		Cebola	2g
		Alho	0,2g
		Laranja	80g/1 unidade
Informação nutricional: 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.			
Sexta 21	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00)Desjejum : Fórmula infantil + batata doce cozida ou assada	Fórmula infantil	30g
		Água	180 ml
		Batata doce	30g
	(10:30)Almoço: Arroz + feijão com carne e abóbora	Arroz	30g
		Feijão	20g
		Carne em iscas	40g
		Abóbora	30g
		Cebola	5g
		Sal	1g
		Alho	1g
		Óleo	3 ml
	(13:00)Lanche : fruta + fórmula infantil	Fórmula infantil	30g
		Água	180 ml

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

www.cajati.sp.gov.br - aceajati@yahoo.com.br

		Fruta	80g/1 unidade
	(15:00)Jantar : 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
Informação nutricional: 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.			
Segunda 24	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00)Desjejum : Fórmula infantil + farofa de ovos	Fórmula infantil Água Farinha de mandioca Ovos Sal	30g 180 ml 20g 25g 0,2g
	(10:30)Almoço: 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
	(13:00)Lanche : fruta + Fórmula infantil	Fórmula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	(15:00)Jantar : 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

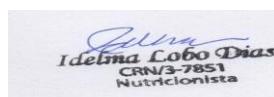


PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

www.cajati.sp.gov.br - acecajati@yahoo.com.br

		Cebola Alho	2g 0,2g
Informação nutricional: 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.			
Terça 25	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00)Desjejum : 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
	(10:30)Almoço: 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
	(13:00)Lanche : fruta + Fórmula infantil	Formula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	(15:00)Jantar: Sopa de fubá com ovos	Fubá Ovos Chuchu Cenoura Cebola Sal Alho Óleo	20g 25g 10g 10g 2g 0,3g 0,2g 1 ml
Informação nutricional: 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.			
Quarta 26	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00)Desjejum : 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 MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

www.cajati.sp.gov.br - aceajati@yahoo.com.br

	(10:30)Almoço: 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
	(13:00)Lanche : fruta + Fórmula infantil	Fórmula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	(15:00)Jantar: Caldo verde	Batata Couve Carne em cubos Cebola Sal Alho Óleo	30g 10g 20g 2g 0,3g 0,2g 1 ml

Informação nutricional: 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.

Quinta 27	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00)Desjejum : 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.
	(10:30)Almoço: 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 - aceajati@yahoo.com.br

	(13:00)Lanche : fruta + fórmula infantil	Formula Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	(15:00)Jantar : 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
Informação nutricional: 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.			
Sexta 28	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00)Desjejum : Fórmula infantil + batata doce cozida ou assada	Fórmula infantil Água Batata doce	30g 180 ml 30g
	(10:30)Almoço: 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
	(13:00)Lanche : fruta + Fórmula infantil	Formula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	(15:00)Jantar : 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



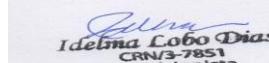
PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

www.cajati.sp.gov.br - acecajati@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/3^a-7851


Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNÍCPIO DE CAJATI
Estado de São Paulo
www.cajati.sp.gov.br – 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 ESPECÍFICO PARA CADA FAIXA ETÁRIA, OFERECER:

- MENOES 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 – 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 MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

www.cajatisp.gov.br – 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 – 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

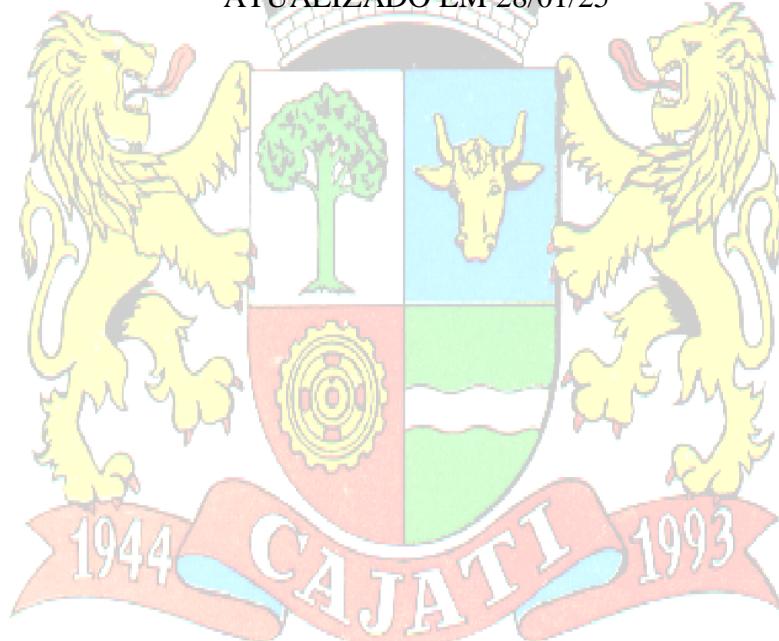
Estado de São Paulo

www.cajati.sp.gov.br – 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 recondicionados; 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_doenças_alimentos_agua.htm
Acesso em: 27/01/2025
Elaborado por Idelma Lobo Dias - nutricionista

