



PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

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

Segunda 3	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	PONTO FACULTATIVO		
Refeição			
Informação nutricional:			
Terça 4	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	PONTO FACULTATIVO		
Refeição			
Informação nutricional:			
Quarta 5	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	PLANEJAMENTO		
Refeição			
Informação nutricional:			
Quinta 6	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
Refeição	Arroz + Purê + Ovos mexidos	Arroz Flocos de batata Leite em pó Ovos Cebola Sal Alho Óleo	50g 15g 5g 50g 5g 1g 1g 5 ml
Informação nutricional: 528,59 kcal; 19,05 g proteína; 18,24 g lipídeos; 67,87 g carboidratos; 557,02 mg Na.			
Sexta 7	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
Refeição	Pão com queijo + Leite fermentado + Fruta	Pão de forma integral Queijo muçarela Leite fermentado Fruta	2 fatias 20g 1 unidade 80g/1 unidade

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista

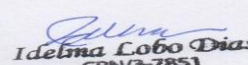


PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

Informação nutricional: 488,6 kcal; 20,34g proteína; 11,2 g lipídeos; 77,04 g carboidratos; 606,74 mg Na.			
Segunda 10	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	Arroz + Carne cremosa com repolho	Arroz Flocos de batata Carne em cubos Extrato de tomate Repolho Cebola Sal Alho Óleo	50g 10g 50g 5g 20g 5g 1g 1g 5ml
Informação nutricional: 532,11 kcal; 26,49g proteína; 13,93 g lipídeos; 73,89 g carboidratos; 729,47 mg Na.			
Terça 11	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	Arroz + Feijão + Carne refogada + Salada de beterraba	Arroz Feijão Carne moída Extrato de tomate Beterraba Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 20g 50g 5g 40g 5g 1g 1g 5 ml 1 ml
Informação nutricional: 587,86 kcal; 25,98 g proteína; 14,94 g lipídeos; 77,55 g carboidratos; 704,48 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 alface+ Fruta	Macarrão Carne em cubos Extrato de tomate	50g 50g 10g


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

		Alface Fruta Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	20g 80g/1 uni 5g 1g 1g 5 ml 1 ml
Informação nutricional: 482,62 kcal; 27,98 g proteína; 18,22 g lipídeos; 52,08 g carboidratos; 741,16 mg Na.			
Quinta 13	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
Refeição	Arroz + Feijão + Frango com brócolis.	Arroz Feijão Peito de frango Extrato de tomate Brócolis congelado Cebola Sal Alho Óleo	50g 20g 50g 5g 20g 5g 1g 1g 5 ml
Informação nutricional: 499,76 kcal; 28,43 g proteína; 12,25 g lipídeos; 68,6 g carboidratos; 533,67 mg Na			
Sexta 14	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
Refeição	Arroz + Feijão + carne com batata + fruta	Arroz Feijão Carne em cubos Batata Cebola Sal Alho Óleo Fruta	50g 30g 50g 40g 5g 1g 1g 5 ml 80g/1 unidade
Informação nutricional: 568,76kcal; 30,4g proteína; 16,21 g lipídeos; 84,12 g carboidratos; 516,87 mg Na.			

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

Segunda 17	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	Arroz + Canjiquinha com frango e cenoura	Arroz Canjiquinha Peito de frango Extrato de tomate Cenoura Cebola Sal Alho Óleo	50g 20g 50g 5g 40g 5g 1g 1g 5ml
Informação nutricional: 533,98 kcal; 26,24 g proteína; 14,37 g lipídeos; 74,56 g carboidratos; 705,67 mg Na.			
Terça 18	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	Arroz + Feijão + Farofa de ovos + salada de chuchu	Arroz Feijão Ovos Farinha de mandioca Chuchu Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 30g 50g 20g 20g 5g 1g 1g 5 ml 1 ml
Informação nutricional: 644,81 kcal; 21,78 g proteína; 19,25 g lipídeos; 91,98 g carboidratos; 711,88 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 escarola + fruta	Macarrão Carne moída Extrato de tomate Escarola	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 – aecajati@yahoo.com.br

		Fruta Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	80g/1 uni 5g 1g 1g 5 ml 1 ml
Informação nutricional: 548,64 kcal; 24,18 g proteína; 15,18 g lipídeos; 63,6 g carboidratos; 731,18 mg Na.			
Quinta 20	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
Refeição	Arroz + Feijão preto com abóbora	Arroz Feijão preto Carne em cubos Linguiça Abóbora Cebola Sal Alho Óleo	50g 30g 25g 25g 40g 5g 1g 1g 5 ml
Informação nutricional: 535,5 kcal; 31,69 g proteína; 16,2 g lipídeos; 73,44 g carboidratos; 516,87 mg Na			
Sexta 21	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
Refeição	Arroz com cenoura + Feijão + Frango refogado+ fruta	Arroz Feijão Peito de frango Extrato de tomate Cenoura Cebola Sal Alho Óleo Fruta	50g 20g 50g 5g 40g 5g 1g 1g 5 ml 80g/1 unidade
Informação nutricional: 544,4 kcal; 29,24 g proteína; 12,35 g lipídeos; 80,32 g carboidratos; 533,25 mg Na			

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

Segunda 24	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	Arroz + Nhoque com molho de carne + Salada de pepino	Arroz Carne em cubos Extrato de tomate Nhoque Pepino Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 50g 10g 40g 40g 5g 1g 1g 5ml 1 ml
Informação nutricional: 580,91 kcal; 30,15 g proteína; 20,68 g lipídeos; 73,94 g carboidratos; 858,48mg Na.			
Terça 25	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 30g 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 26	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	Macarrão com molho de almôndegas + Salada de tomate + fruta	Macarrão Almôndegas Extrato de tomate	50g 60g 10g

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

		Tomate Fruta Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	40g 80g/1 uni 5g 1g 1g 5 ml 1 ml
Informação nutricional: 565,44 kcal; 27,38 g proteína; 18,83 g lipídeos; 66,47 g carboidratos; 896,88 mg Na.			
Quinta 27	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
Refeição	Arroz + Feijão + Nuggets + salada de acelga	Arroz Feijão Nuggets Acelga Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 30g 75g 20g 5g 1g 1g 5 ml 1 ml
Informação nutricional: 562,05 kcal; 23,18 g proteína; 16,68 g lipídeos; 80,06 g carboidratos; 675,1 mg Na			
Sexta 28	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: 479,89 kcal; 27,26g proteína; 12,44 g lipídeos; 59,3 g carboidratos; 561,17 mg Na.			

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

Segunda 31	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	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
Informação nutricional: 554,41 kcal; 26,64 g proteína; 14,31 g lipídeos; 78, 82 g carboidratos; 729,48mg 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 – aecajati@yahoo.com.br

CARDÁPIO EMEF– MARÇO/2025–ESCOLAS MUNICIPAIS – PERÍODO INTEGRAL

Segunda 10	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum 8h	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição (manha parcial) 11:45 h	Mesmo do almoço		
Refeição (manha integral)10h	Fruta	Fruta	80g/1 uni
Almoço (integral)12h	Arroz + Carne cremosa com repolho	Arroz Flocos de batata Carne em cubos Extrato de tomate Repolho Cebola Sal Alho Óleo	50g 10g 50g 5g 20g 5g 1g 1g 5ml
Refeição (tarde parcial) 12:45h	Mesmo do almoço		
Refeição (tarde parcial+integral)15h	Leite / inhame	Leite Inhame	23g 80g
Informação nutricional: 834,18kcal; 35,76g proteína; 22,56 g lipídeos; 123,76 g carboidratos; 974,56 mg Na.			
Terça 11	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum 8h	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição (manha parcial) 11:45h	Mesmo do almoço		
Refeição (manha integral)10h	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 – aecajati@yahoo.com.br

Almoço (integral)12h	Arroz + Feijão + Carne refogada + Salada de beterraba	Arroz Feijão Carne moída Extrato de tomate Beterraba Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 20g 50g 5g 40g 5g 1g 1g 5 ml 1 ml
Refeição (tarde parcial)12:45h	Mesmo do almoço		
Refeição (tarde parcial+integral)15h	Leite / Biscoito doce	Leite Biscoito doce	23g 40g
Informação nutricional: 945,53 kcal; 35,75g proteína; 27,57 g lipídeos; 130,82 g carboidratos; 1291,17 mg Na.			
Quarta 12	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum 8h	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição (manha parcial) 11:45h	Mesmo do almoço + Fruta		
Refeição (manha integral)10h	Fruta	Fruta	80g/1 uni
Almoço (integral)12h	Macarrão com molho de carne +Salada de alface	Macarrão Carne em cubos Extrato de tomate Alface Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 50g 10g 20g 5g 1g 1g 5 ml 1 ml



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

Refeição (tarde parcial)12:45h	Mesmo do almoço + Fruta		
Refeição (tarde parcial+integral)15h	Leite / Mandioca	Leite Mandioca	23g 80g
Informação nutricional: 827,41 kcal; 36,65g proteína; 26,85 g lipídeos; 112,35 g carboidratos; 988,05 mg Na.			
Quinta 13	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum 8h	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
Refeição (manha parcial) 11:45h	Mesmo do almoço		
Refeição (manha integral)10h	Fruta	Fruta	80g/1 uni
Almoço (integral)12h	Arroz + Feijão + Frango com brócolis	Arroz Feijão Peito de frango Extrato de tomate Brócolis congelado Cebola Sal Alho Óleo	50g 20g 50g 5g 20g 5g 1g 1g 5 ml
Refeição (tarde parcial)12:45h	Mesmo do almoço		
Refeição (tarde parcial+integral)15h	Leite / virado de banana	Leite Banana Farinha de milho Óleo	23g 80g 20g 2 ml
Informação nutricional: 819,73 kcal;37,61g proteína; 20,96 g lipídeos; 123,73 g carboidratos; 616,96mg Na.			
Sexta 14	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum 8h	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 – aecajati@yahoo.com.br

Refeição (manha parcial) 11:45h	Mesmo do almoço + Fruta		
Refeição (manha integral) 10h	Fruta	Fruta	80g/1 uni
Almoço (integral) 12h	Arroz + Feijão + carne com batata	Arroz Feijão Carne em cubos Batata Cebola Sal Alho Óleo	50g 30g 50g 40g 5g 1g 1g 5 ml
Refeição (tarde parcial) 12:45h	Mesmo do almoço + Fruta		
Refeição (tarde parcial+integral) 15h	Leite + pão com margarina	Leite Pão de hot dog Margarina	23g 2 fatias 10g
Informação nutricional: 979,23 kcal; 41,02g proteína; 33,74 g lipídeos; 139,39 g carboidratos; 831,96 mg Na.			
Segunda 17	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum 8h	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição (manha parcial) 11:45h	Mesmo do almoço		
Refeição (manha integral) 10h	Fruta	Fruta	80g/1 uni
Almoço (integral) 12h	Arroz + Canjiquinha com frango e cenoura	Arroz Canjiquinha Peito de frango Extrato de tomate Cenoura 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 – aecajati@yahoo.com.br

		Óleo	5ml
Refeição (tarde parcial) 12:45h	Mesmo do almoço		
Refeição (tarde parcial+integral) 15h	Leite / batata doce	Leite Batata doce	23g 80g
Informação nutricional: 853,21kcal; 34,95g proteína; 22,88 g lipídeos; 128,39 g carboidratos; 950,76 mg Na.			
Terça 18	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum 8h	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição (manha parcial) 11:45h	Mesmo do almoço		
Refeição (manha integral) 10h	Fruta	Fruta	80g/1 uni
Almoço (integral) 12h	Arroz + Feijão + Farofa de ovos + salada de chuchu	Arroz Feijão Ovos Farinha de mandioca Chuchu Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 30g 50g 20g 20g 5g 1g 1g 5 ml 1 ml
Refeição (tarde parcial) 12:45h	Mesmo do almoço		
Refeição (tarde parcial+integral) 15h	Vitamina de cacau e banana + rosquinhas	Leite em pó Cacau Banana Rosquinhas	23g 2g 40g 40g
Informação nutricional: 1028,97 kcal; 32,34g proteína; 32,23 g lipídeos; 152,04 g carboidratos; 1298,99 mg Na.			
Quarta 19	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum 8h	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	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 (manha parcial) 11:45h	Mesmo do almoço + Fruta		
Refeição (manha integral) 10h	Fruta	Fruta	80g/1 uni
Almoço (integral) 12h	Macarrão com molho de carne + Salada de escarola	Macarrão Carne moída Extrato de tomate Escarola Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 50g 10g 20g 5g 1g 1g 5 ml 1 ml
Refeição (tarde parcial) 12:45h	Mesmo do almoço + Fruta		
Refeição (tarde parcial+integral) 15h	Leite + farofa de ovos	Leite em pó Farinha de mandioca Ovos Óleo Sal	23g 20g 50g 5 ml 0,3g
Informação nutricional: 982,51 kcal; 38,77g proteína; 34,17 g lipídeos; 112,75 g carboidratos; 1162,47 mg Na.			
Quinta 20	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum 8h	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
Refeição (manha parcial) 11:45h	Mesmo do almoço		
Refeição (manha integral) 10h	Fruta	Fruta	80g/1 uni



PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

Almoço (integral)12h	Arroz + Feijão preto com abóbora	Arroz Feijão preto Carne em cubos Linguiça Abóbora Cebola Sal Alho Óleo	50g 30g 25g 25g 40g 5g 1g 1g 5 ml
Refeição (tarde parcial)12:45h	Mesmo do almoço		
Refeição (tarde parcial+integral)15h	Iogurte + cereal	Iogurte Cereal	1 unidade 40g
Informação nutricional: 838,16 kcal; 39,15g proteína; 20,23 g lipídeos; 135,82 g carboidratos; 738,87 mg Na.			
Sexta 21	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum 8h	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
Refeição (manha parcial) 11:45h	Mesmo do almoço+ Fruta		
Refeição (manha integral)10h	Fruta	Fruta	80g/1 uni
Almoço (integral)12h	Arroz com cenoura + Feijão + Frango refogado	Arroz Feijão Peito de frango Extrato de tomate Cenoura Cebola Sal Alho Óleo	50g 20g 50g 10g 40g 5g 1g 1g 5 ml
Refeição (tarde parcial)12:45h	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 – aecajati@yahoo.com.br

Refeição (tarde parcial+integral)15h	Mingau de aveia	Leite em pó Água Aveia Açúcar	23g 200 ml 20g 10g
Informação nutricional: 812,58 kcal; 38,81g proteína; 20,48 g lipídeos; 121,86 g carboidratos; 670,54 mg Na.			
Segunda 24	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum 8h	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição (manha parcial) 11:45h	Mesmo do almoço		
Refeição (manha integral)10h	Fruta	Fruta	80g/1 uni
Almoço (integral)12h	Arroz + Nhoque com molho de carne + Salada de pepino	Arroz Carne em cubos Extrato de tomate Nhoque Pepino Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 50g 10g 40g 40g 5g 1g 1g 5ml 1 ml
Refeição (tarde parcial)12:45h	Mesmo do almoço		
Refeição (tarde parcial+integral)15h	Leite / bisnaguinha com geleia	Leite Bisnaguinha Geleia	23g 40g 10g
Informação nutricional: 975,58 kcal; 41,82g proteína; 29,91 g lipídeos; 142,21 g carboidratos; 1397,57 mg Na.			
Terça 25	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum 8h	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição (manha parcial) 11:45h	Mesmo do almoço		

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

Refeição (manha integral)10h	Fruta	Fruta	80g/1 uni
Almoço (integral)12h	Arroz + feijão + Peixe com legumes	Arroz Feijão Peixe Batata Pimentão Tomate Cebola Sal Alho Óleo	50g 30g 50g 40g 5g 5g 5g 1g 1g 5 ml
Refeição (tarde parcial)12:45h	Mesmo do almoço		
Refeição (tarde parcial+integral)15h	Vitamina de frutas com aveia	Leite em pó Água Fruta Aveia	23g 200 ml 80g 20g
Informação nutricional: 775,07 kcal; 35,5g proteína; 26,45 g lipídeos; 115,9 g carboidratos; 596,21 mg Na.			
Quarta 26	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum 8h	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição (manha parcial) 11:45h	Mesmo do almoço + Fruta		
Refeição (manha integral)10h	Fruta	Fruta	80g/1 uni

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

Almoço (integral)12h	Macarrão com molho de almôndegas +Salada de tomate	Macarrão Almôndegas Extrato de tomate Tomate Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 60g 10g 40g 5g 1g 1g 5 ml 1 ml
Refeição (tarde parcial)12:45h	Mesmo do almoço + Fruta		
Refeição (tarde parcial+integral)15h	Leite / mandioca	Leite Mandioca	23g 80g
Informação nutricional: 799,16 kcal; 34,34g proteína; 23,33 g lipídeos; 110,37 g carboidratos; 802,17 mg Na.			
Quinta 27	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum 8h	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
Refeição (manha parcial) 11:45h	Mesmo do almoço		
Refeição (manha integral)10h	Fruta	Fruta	80g/1 uni
Almoço (integral)12h	Arroz + Feijão + Nuggets + salada de acelga	Arroz Feijão Nuggets Acelga Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 30g 75g 20g 5g 1g 1g 5 ml 1 ml
Refeição (tarde parcial)12:45h	Mesmo do almoço		

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

Refeição (tarde parcial+integral)15h	Mingau de fubá + Bolacha	Leite Fubá Açúcar Bolacha	23g 20g 10g 40g
Informação nutricional: 1073,57 kcal;35,07g proteína; 31,72 g lipídeos;164,42 g carboidratos; 1495,59 mg Na.			
Sexta 28	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum 8h	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
Refeição (manha parcial) 11:45h	Mesmo do almoço + fruta		
Refeição (manha integral)10h	Fruta	Fruta	80g/1 uni
Almoço (integral)12h	Macarrão com frango e abobrinha + fruta	Macarrão Peito de frango Extrato de tomate Abobrinha Cebola Sal Alho Óleo	50g 50g 10g 40g 5g 1g 1g 5 ml
Refeição (tarde parcial)12:45h	Mesmo do almoço + fruta		
Refeição (tarde parcial+integral)15h	Pão com geleia + Leite	Bisnaguinha Geleia Leite em pó	40g 10g 23g
Informação nutricional: 919,13kcal; 39,59g proteína; 23,7 g lipídeos; 132,94 g carboidratos; 1271,06 mg Na.			
Segunda 31	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum 8h	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição (manha parcial) 11:45h	Mesmo do almoço		
Refeição (manha integral)10h	Fruta	Fruta	80g/1 uni

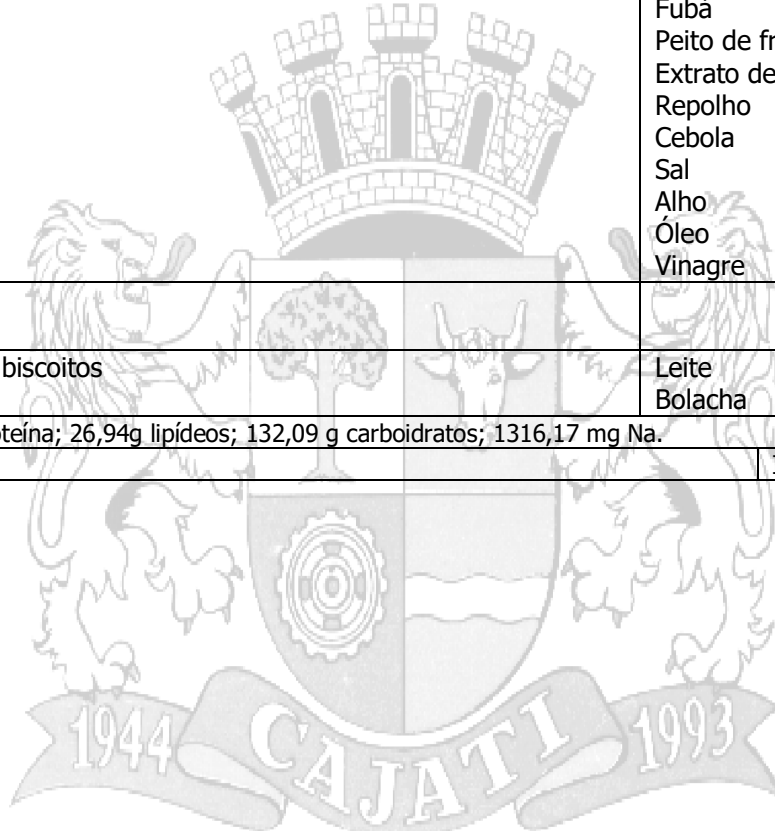


PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

Almoço (integral)12h	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
Refeição (tarde parcial)12:45h	Mesmo do almoço		
Refeição (tarde parcial+integral)15h	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Informação nutricional: 912,08 kcal; 36,41g proteína; 26,94g lipídeos; 132,09 g carboidratos; 1316,17 mg Na.			
			Idelma Lobo Dias-nutricionista –CRN/3ª-7851



Idelma
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

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

Segunda 3	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	PONTO FACULTATIVO		
Informação nutricional:			
Terça 4	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	PONTO FACULTATIVO		
Informação nutricional:			
Quarta 5	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	PLANEJAMENTO		
Informação nutricional:			
Quinta 6	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00) Desjejum : Fórmula infantil + cuscuz de milho	Fórmula infantil Água Flocão Água sal	30g 180 ml 20g 35 ml 0,2g
	(10:30) Almoço: Arroz + feijão + salada de batata com ovos	Arroz Feijão Ovos Batata Cebola Sal	30g 20g 50g 30g 5g 1g


Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Alho Óleo Vinagre	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: 775,53 kcal; 32,26g proteína; 24,01g lipídeos; 104,98gcarboidratos; 280 mcg vit A; 72,59 mg vitC ;683,36mg Ca;9,27mg Fe; 683,91mg Na.			
Sexta 7	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(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 cenoura ralada + frango assado+ Feijão	Macarrão Feijão Sobrecoxa de frango Cenoura Cebola Sal Alho Óleo	40g 20g 70g 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 fubá com ovos	Fubá Ovos Chuchu Cenoura	20g 25g 10g 10g


Idelma Lobo Dias
CRM/3-7851
Nutricionista




PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Cebola Sal Alho Óleo	2g 0,3g 0,2g 1 ml
Informação nutricional: 909,59 kcal; 36,67 g proteína; 37,46 g lipídeos; 98,83g carboidratos; 286,11 mcg vit A; 67,45 mg vitC ;687,2mg Ca;8,16mg Fe; 548,91mg Na.			
Segunda 10	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00)Desjejum : Fórmula infantil + farofa de ovos	Fórmula infantil Água Farinha de milho Ovos Sal	30g 180 ml 20g 25g 0,2g
	(10:30)Almoço: Arroz+ Escondidinho de carne + Salada repolho	Arroz Carne em cubos Batata Leite Repolho Tomate Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	30g 40g 30g 5g 20g 5g 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 : 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: 795,51 kcal; 39,01 g proteína; 26,08 g lipídeos; 106,49g carboidratos; 298,42 mcg vit A; 82,77 mg vitC ;699,58mg Ca;7,38mg Fe; 707,01mg Na.			
Terça 11	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00)Desjejum : Fórmula infantil + pão de batata	Fórmula infantil	30g


Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Água Batata doce Leite em pó Polvilho doce Ovos Óleo Água Sal	180 ml 20g 10g 10g 10g 3 ml 10 ml 0,3g
	(10:30)Almoço: Arroz + feijão+ Carne refogada + Salada de beterraba	Arroz Feijão Carne moída 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 : Escondidinho de frango	Batata Leite em pó Cenoura Peito de frango Sal Óleo Cebola Alho	30g 5g 10g 20g 0,3g 1 ml 2g 0,2g
Informação nutricional: 883,93 kcal; 36,5 g proteína; 25,93g lipídeos; 117,22g carboidratos; 334,52 mcg vit A; 77,39 mg vitC ;813,72mg Ca;8,20mg Fe; 742,38mg Na.			
Quarta 12	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00)Desjejum : Formula infantil + virado de banana	Formula infantil Água Farinha de milho Banana	30g 180 ml 20g 80g
	(10:30)Almoço: Macarrão com molho de carne+ feijão +Salada de alface	Macarrão Feijão Extrato de tomate	40g 20g 10g

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

		Carne em cubos Alface Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	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: 818,55 kcal; 39,3 g proteína; 22,5 g lipídeos; 121,09g carboidratos; 284,2 mcg vit A; 89,55 mg vitC ;701,54mg Ca;9,26mg Fe; 633,39mg Na.			
Quinta 13	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00)Desjejum : Fórmula infantil + Mandioca cozida	Fórmula infantil Água Mandioca	30g 180 ml 30g
	(10:30)Almoço: Arroz + Feijão +Frango com brócolis	Arroz Feijão Peito de frango Brócolis congelado Cebola Sal Alho Óleo	30g 20g 40g 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: Arroz cremoso com carne e abóbora	Arroz Abóbora Carne em cubos Tomate	20g 20g 20g 10g


Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Cebola Sal Alho Óleo	5g 1g 1g 3 ml
Informação nutricional: 708,32 kcal; 31,64g proteína; 18,71 g lipídeos; 108,05g carboidratos; 336mcg vit A; 72,28 mg vitC ;650,53mg Ca;5,81mg Fe; 565,37mg Na.			
Sexta 14	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 +Carne com batata	Arroz Feijão Carne em cubos Batata Cebola Sal Alho Óleo	30g 20g 40g 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 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: 710,63 kcal; 35,3 g proteína; 20,29 g lipídeos; 100,83g carboidratos; 280,37 mcg vit A; 83,41 mg vitC ;684,05mg Ca;8,67mg Fe; 568,4mg Na.			
Segunda 17	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00)Desjejum : Fórmula infantil + farofa de ovos	Fórmula infantil Água Farinha de milho Ovos	30g 180 ml 20g 25g


Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Sal	0,2g
	(10:30)Almoço: Arroz+ Canjiquinha com frango e cenoura	Arroz Peito de frango Canjiquinha Cenoura Tomate Cebola Sal Alho Óleo	30g 40g 20g 30g 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: 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: 734,34 kcal; 35,11 g proteína; 21,79 g lipídeos; 101,14g carboidratos; 281,49mcg vit A; 73,4 mg vitC ;649,43mg Ca;7mg Fe; 687,65mg 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+ farofa de ovos + chuchu refogado	Arroz Feijão Ovos Farinha de mandioca Chuchu Cebola Sal Alho Óleo	30g 20g 50g 20g 30g 5g 1g 1g 3 ml
	(13:00)Lanche : fruta + Fórmula infantil	Formula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade


Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

	(15:00)Jantar : Creme de mandioca com frango	Mandioca Peito e frango desfiado Cenoura Sal Óleo Cebola Alho	30g 20g 10g 0,3g 1 ml 2g 0,2g
Informação nutricional: 797,51 kcal; 28,92 g proteína; 22,34g lipídeos; 117,93g carboidratos; 280,37 mcg vit A; 73,61 mg vitC ;696,2mg Ca;7,61mg Fe; 600,67mg Na.			
Quarta 19	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
	(10:30)Almoço: 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
	(13:00)Lanche : fruta + Fórmula infantil	Fórmula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	(15:00)Jantar: Risoto de ovos com tomate+ suco de fruta	Arroz Ovos Tomate Cebola Sal Alho Óleo Laranja	20g 25g 20g 2g 0,3g 0,2g 1 ml 80g/1 unidade
Informação nutricional: 940,45 kcal; 33,58 g proteína; 28,81 g lipídeos; 124,06g carboidratos; 280 mcg vit A; 70,22 mg vitC ;690,29mg Ca;7,92mg Fe; 704,1mg Na.			
Quinta 20	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00)Desjejum : Formula infantil + Bolo de banana com aveia e passas	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 - aecajati@yahoo.com.br

		Banana Ovos Aveia Passas Fermento químico	40g 25g 20g 3g q.b.
	(10:30)Almoço: Arroz + feijão preto com abóbora e carne	Arroz Feijão preto Carne em cubos Abóbora Cebola Sal Alho Óleo	30g 20g 40g 30g 5g 1g 1g 3 ml
	(13:00)Lanche : fruta + fórmula infantil	Formula Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	(15:00)Jantar : Escondidinho de carne + Suco	Batata Leite em pó Carne moída Cenoura Sal Óleo Cebola Alho Laranja	30g 5g 20g 10g 0,3g 1 ml 2g 0,2g 80g/1 unidade
Informação nutricional: 873,46 kcal; 45,11 g proteína; 26,57 g lipídeos; 122,31g carboidratos; 382,42 mcg vit A; 78,39mg vitC ;714,87mg Ca;7,15mg Fe; 615,48mg Na.			
Sexta 21	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 com cenoura + feijão+ Frango refogado	Arroz Feijão Peito de frango Tomate Cenoura Cebola Sal	30g 20g 40g 5g 30g 5g 1g

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista




PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Alho Óleo	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
Informação nutricional: 686,52 kcal; 33,6 g proteína; 17,14 g lipídeos; 99,51g carboidratos; 281,49 mcg vit A; 73,69 mg vitC ;680,19mg Ca;7,73mg Fe; 560,75mg 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+ Carne com batata + Salada de pepino	Arroz Carne em cubos Batata Pepino Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 40g 30g 30g 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 : Sopa de aveia com carne	Aveia Cenoura Mandioquinha Batata Carne em cubos	20g 10g 10g 10g 20g


Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista




PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Sal Óleo Cebola Alho	0,3g 1 ml 2g 0,2g
Informação nutricional: 771,55kcal; 36,88 g proteína; 26,05 g lipídeos; 105,34g carboidratos; 283,52 mcg vit A; 74,61 mg vitC ;663,93mg Ca;7,08mg Fe;684,91mg Na.			
Terça 25	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 Ovos Peito de frango Sal Óleo Cebola Alho Laranja	30g 30g 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 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 MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

	(10:30)Almoço: Macarrão com molho de almôndegas + feijão +Salada de tomate	Macarrão Feijão Extrato de tomate Almôndegas Tomate Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	40g 20g 10g 40g 30g 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 de mandioca	Mandioca Couve Carne em cubos Cebola Sal Alho Óleo	30g 10g 20g 2g 0,3g 0,2g 1 ml
Informação nutricional: 847,71 kcal; 35,11 g proteína; 29,9 g lipídeos;108,67g carboidratos; 280mcg vit A; 86,04 mg vitC ;697,47mg Ca;7,72mg Fe; 769,48mg 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+ fígado + Salada de acelga	Arroz Feijão Fígado Acelga Cebola Sal Alho Óleo	30g 20g 40g 20g 5g 1g 1g 3 ml


Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Vinagre	1 ml
	(13:00)Lanche : fruta + fórmula infantil	Fórmula infantil Água Fruta	30g 180 ml 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: 841,04kcal; 41,61 g proteína; 23,41 g lipídeos; 121,39g carboidratos; 338,37mcg vit A; 73,09 mg vitC ;684,93mg Ca;9,79mg Fe;595,04mg Na.			
Sexta 28	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00)Desjejum : Fórmula infantil + cuscuz de milho	Fórmula infantil Água Flocão Água sal	30g 180 ml 20g 35 ml 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	Formula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	(15:00)Jantar: Arroz cremoso com carne e abóbora	Arroz Abóbora Carne em cubos Tomate	20g 20g 20g 10g


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

		Cebola Sal Alho Óleo	5g 1g 1g 3 ml
Informação nutricional: 803,18 kcal; 38,37 g proteína; 19,25 g lipídeos; 118,86g carboidratos; 337,5 mcg vit A; 71,89 mg vitC ;685,8mg Ca;7,77mg Fe; 696,6mg Na.			
Segunda 31	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00)Desjejum : mingau de aveia	Fórmula infantil Água Aveia	30g 180 ml 20g
	(10:30)Almoço: Arroz+ Polenta com frango + Repolho refogado	Arroz Peito de frango Fubá Repolho Extrato de tomate Cebola Sal Alho Óleo	30g 40g 20g 20g 10g 5g 1g 1g 3 ml
	(13:00)Lanche : composto lácteo ou formula infantil	Fórmula infantil Água	30g 180 ml
	(15:00)Jantar: Creme de cenoura	Cenoura Macarrão para sopa Carne desfiada Cebola Sal Alho Óleo	30g 10g 20g 5g 1g 1g 3 ml
Informação nutricional: 733,92 kcal; 38,36 g proteína; 20,6 g lipídeos; 105,3 g carboidratos; 281,12 mcg vit A; 75,23 mg vitC ;661,32 g Ca;6,19mg Fe; 735mg 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 – aecajati@yahoo.com.br

CARDÁPIO – MARÇO/ 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 / 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 ALIMENTOS

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 - comprascajati@hotmail.com - compras@cajati.sp.gov.br

CARDÁPIO – MARÇO / 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 - comprascajati@hotmail.com - compras@cajati.sp.gov.br

CARDÁPIO – MARÇO / 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
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 brócolis) + 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) 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)



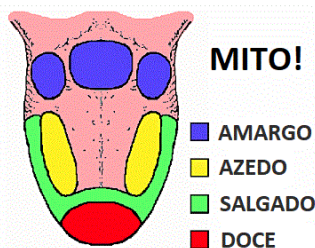
Cantinho da

Nutrição

CAJATI, 03 DE MARÇO DE 2025 | EDIÇÃO Nº 02 | NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: IDELMA LOBO DIAS CRN 7851

PALADAR

Como sentimos os gostos na língua?



MITO!

■ AMARGO
■ AZEDO
■ SALGADO
■ DOCE

ERRADO!

Paladar

O paladar é o sentido que nos permite sentir os gostos dos alimentos. É através dele que sabemos que um sorvete é doce, um bife é salgado, que um limão é azedo e assim por diante. A língua é onde estão localizados os receptores que enviam mensagem para o cérebro e diferencia qual o sabor do alimento.

Durante muito tempo acreditou-se que na língua existiam regiões específicas para se sentir o gosto de determinado alimento. Acreditava-se, por exemplo, que o doce era sentido na ponta da língua, enquanto o amargo apenas na região posterior dela. Hoje se sabe que isso não é verdade, sabemos hoje que os receptores para diferentes sabores estão distribuídos de maneira aleatória por toda a língua, não estando localizados predominantemente em uma única área. Não existe uma zona específica para cada gosto. O que acontece é que existem zonas mais sensíveis ao paladar do que outras, e, dentro delas, certas áreas um pouco mais sensíveis a um gosto específico.



Todos os gostos são percebidos igualmente em toda a língua. Algumas áreas, no entanto, podem ser um pouco mais sensíveis do que outras para um determinado gosto.

O gosto é percebido por nós através das saliências visíveis chamadas papilas gustativas presentes na língua. Nelas existe uma grande quantidade de células sensoriais (pequenos bolbos com cerca de 50 a 100 células receptoras de gosto - CRG) capazes de captar as informações a respeito do sabor dos alimentos. Nos mamíferos, em específico, existem cinco gostos primários devidamente comprovados cientificamente: azedo, amargo, doce, salgado e umami.

A saliva também possui uma função crucial nesse processo, onde substâncias de gostos dos alimentos sólidos são dissolvidas por esse fluido aquoso e efetivamente levadas para interagirem com as CRG.

Vc sabia?

Um recente estudo publicado no periódico *Psychological Science*, analisando 100 mulheres grávidas com escaneamento 4D de ultrassom, revelou pela primeira vez respostas faciais de fetos após serem expostos a sabores de alimentos ingeridos pelas grávidas - trazendo também a primeira evidência direta de que fetos são capazes de sentir gosto e sabor.

O fluido amniótico é o primeiro local onde fetos começam a sentir o ambiente ao redor, cheio de compostos associados a aromas oriundos da dieta da mãe. Essa experiência fornece contínua informação sensorial, como gosto e olfato, desde o estágio fetal até o período neonatal, onde o feto codifica e memoriza estímulos químicos de exposição.

Em fetos humanos, os bolbos gustativos se desenvolvem anatomicamente na 8ª semana de gestação e podem detectar gostos (doce, amargo, azedo, salgado...) a partir da 14ª semana de gestação.

Referências:

<https://escolakids.uol.com.br/ciencias/paladar.htm>

Acesso em:

17/02/2025

<https://www.saberatualizado.com.br/2018/02/a-lingua-possui-um-mapa-de-gostos.html>

Acesso em: 17/02/2025

<https://pluridigital.com.br/2023/10/06/ciencia-e-espaco/um-sexto-sabor-basico-pode-fazer-parte-do-seu-paladar/>

Acesso em: 17/02/2025

Elaborado por Idelma Lobo Dias - nutricionista

