



PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

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

Terça 1	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	Arroz + Feijão + Frango com cenoura	Arroz Feijão Peito de frango Extrato de tomate Cenoura Cebola Sal Alho Óleo	50g 20g 50g 5g 40g 5g 1g 1g 5 ml
Informação nutricional: 546,98 kcal; 29,12 g proteína; 14,23 g lipídeos; 74,82 g carboidratos; 704,07 mg Na			
Quarta 2	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	Macarrão com molho de almôndegas +Salada de alface + fruta	Macarrão Almôndegas de frango Extrato de tomate Alface Fruta Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 60g 10g 20g 80g/1 uni 5g 1g 1g 5 ml 1 ml
Informação nutricional: 517,62 kcal; 26,48 g proteína; 18,62 g lipídeos; 54,25 g carboidratos; 897,16 mg Na			
Quinta 3	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	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	Arroz + Feijão + Ovos mexidos+ Salada de tomate	Arroz Feijão Ovos Tomate Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 20g 50g 40g 5g 1g 1g 5 ml 1 ml
Informação nutricional: 527,34 kcal; 20,9 g proteína; 17,26 g lipídeos; 68,63 g carboidratos; 541,28 mg Na.			
Sexta 4	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
Refeição	Arroz + Feijão + Carne com ervilha + Fruta	Arroz Feijão Carne moída Extrato de tomate Ervilha congelada Cebola Sal Alho Óleo Fruta	50g 20g 50g 5g 20g 5g 1g 1g 5 ml 80g/1 uni
Informação nutricional: 583,15 kcal; 26,34g proteína; 13,06 g lipídeos; 81,79 g carboidratos; 552,17 mg Na.			
Segunda 7	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	Arroz + Nhoque com molho de carne + Salada de repolho	Arroz Carne em cubos Extrato de tomate Nhoque Repolho Cebola Sal	50g 50g 10g 40g 0g 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 Vinagre	1g 5ml 1 ml
Informação nutricional: 583,31 kcal; 30,15g proteína; 20,68 g lipídeos; 74,54 g carboidratos; 858,98 mg Na.			
Terça 8	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 9	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 em cubos 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: 528,52 kcal; 28,76 g proteína; 18,35 g lipídeos; 63,92 g carboidratos; 740,72 mg Na.			
Quinta 10	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite com fruta	Leite	23g

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

		Banana	40g
Refeição	Arroz + Feijão + Frango com mandioca	Arroz Feijão Peito de frango Extrato de tomate Mandioca Cebola Sal Alho Óleo	50g 20g 50g 5g 40g 5g 1g 1g 5 ml
Informação nutricional: 555,29 kcal; 28,52g proteína; 12,26 g lipídeos; 82,23g carboidratos; 534,17 mg Na			
Sexta 11	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: 566,89kcal; 30,4g proteína; 16,21 g lipídeos; 83,73 g carboidratos; 516,85 mg Na.			
Segunda 14	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	Arroz + Canjiquinha com carne e chuchu	Arroz Canjiquinha Carne em cubos Extrato de tomate Chuchu Cebola Sal	50g 20g 50g 5g 40g 5g 1g

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista

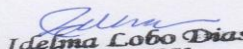


PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Alho Óleo	1g 5ml
Informação nutricional: 540,56 kcal; 27,1 g proteína; 18,23 g lipídeos; 74,54 g carboidratos; 714,17 mg Na.			
Terça 15	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	Arroz + Feijão + Salada de batata com ovos	Arroz Feijão Ovos Batata Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 30g 50g 40g 5g 1g 1g 5 ml 1 ml
Informação nutricional: 591,57 kcal; 21,88 g proteína; 19,19 g lipídeos; 78,58 g carboidratos; 711,68 mg Na.			
Quarta 16	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: 548,64 kcal; 24,18 g proteína; 15,18 g lipídeos; 63,6 g carboidratos; 731,18 mg Na.			
Quinta 17	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	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	Arroz + Feijão + Pirão + Peixe com legumes	Arroz Feijão Farinha de mandioca Peixe Pimentão Tomate Cebola Sal Alho Óleo	50g 20g 20g 50g 5g 5g 5g 1g 1g 5 ml
Informação nutricional: 573,91 kcal; 25,49 g proteína; 12,23 g lipídeos; 90,62g carboidratos; 522,12 mg Na			
Sexta 18	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	FERIADO		
Refeição			
Informação nutricional:			
Segunda 21	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	FERIADO		
Refeição			
Informação nutricional:			
Terça 22	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	Arroz + Pure + Nuggets + salada de repolho	Arroz Nuggets Flocos de batata Leite em pó Repolho Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 50g 40g 5g 20g 5g 1g 1g 5 ml 1 ml
Informação nutricional: 617,96kcal; 22,51 g proteína; 19,77g lipídeos; 86,89 g carboidratos; 862,33 mg Na.			
Quarta 23	Cardápio	Ingredientes	Per capita

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

Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	Macarrão com molho de carne e abobrinha + fruta	Macarrão Carne moída Extrato de tomate Abobrinha Fruta Cebola Sal Alho Óleo	50g 60g 10g 40g 80g/1 uni 5g 1g 1g 5 ml
Informação nutricional: 553,46 kcal; 24,42 g proteína; 15,22 g lipídeos; 64,67 g carboidratos; 728,47 mg Na.			
Quinta 24	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
Refeição	Arroz + Feijoadada + mexido de couve	Arroz Feijão preto Carne em cubos Lingüiça calabresa Couve Farinha de milho Cebola Sal Alho Óleo	50g 30g 25g 20g 20g 20g 5g 1g 1g 5 ml
Informação nutricional: 669,94 kcal; 30,36 g proteína; 23,15 g lipídeos; 88,27 g carboidratos; 858,27 mg Na			
Sexta 25	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
Refeição	Macarrão com frango e milho + fruta	Macarrão Peito de frango Extrato de tomate Milho congelado Cebola	50g 50g 10g 20g 5g

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 Alho Óleo Fruta	1g 1g 5 ml 80g/1 unidade
Informação nutricional: 490,17 kcal; 30,82g proteína; 12,5 g lipídeos; 61,38 g carboidratos; 638,87 mg Na.			
Segunda 28	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.			
Terça 29	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	Arroz + feijão + Carne suína com cenoura	Arroz Feijão Carne suína Cenoura Cebola Sal Alho Óleo	50g 30g 50g 40g 5g 1g 1g 5 ml
Informação nutricional: 574,48kcal; 25,05 g proteína; 19,28g lipídeos; 74,07 g carboidratos; 696,62 mg Na.			
Quarta 30	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	FORMAÇÃO		
Refeição			

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:
Horário das refeições: Desjejum 7:45h Manhã 10:30h Tarde 15:00h

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 EMEF– ABRIL/2025–ESCOLAS MUNICIPAIS – PERÍODO INTEGRAL

Terça 1	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 + Frango com cenoura	Arroz Feijão Peito de frango Cenoura Cebola Sal Alho Óleo	50g 30g 50g 40g 5g 1g 1g 5 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: 931,14 kcal; 39,68g proteína; 27,21 g lipídeos; 134,88 g carboidratos; 1291,18 mg Na.			
Quarta 2	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 alface	Macarrão Almôndegas de frango Extrato de tomate Alface Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 60g 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: 951,49 kcal; 41,07g proteína; 37,61 g lipídeos; 103,4 g carboidratos; 1328,45 mg Na.			
Quinta 3	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 + Ovos mexidos+ Salada de tomate	Arroz Feijão Ovos Tomate Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 20g 50g 40g 5g 1g 1g 5 ml 1 ml

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 (tarde parcial)12:45h	Mesmo do almoço		
Refeição (tarde parcial+integral)15h	Iogurte + cereal	Iogurte Cereal	1 unidade 40g
Informação nutricional: 830 kcal; 28,36g proteína; 21,29 g lipídeos; 131,01 g carboidratos; 763,28 mg Na.			
Sexta 4	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 + Feijão + Carne com ervilha	Arroz Feijão Carne moída Extrato de tomate Ervilha congelada Cebola Sal Alho Óleo	50g 20g 50g 5g 20g 5g 1g 1g 5 ml
Refeição (tarde parcial)12:45h	Mesmo do almoço+ Fruta		
Refeição (tarde parcial+integral)15h	Mingau de aveia	Leite em pó Água Aveia Açúcar	23g 200 ml 20g 10g
Informação nutricional: 807,47 kcal; 35,13g proteína; 21,04 g lipídeos; 112,07 g carboidratos; 689,46 mg Na.			
Segunda 7	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum 8h	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição (manha parcial) 11:45 h	Mesmo do almoço		

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 integral)10h	Fruta	Fruta	80g/1 uni
Almoço (integral)12h	Arroz + Nhoque com molho de carne + Salada de repolho	Arroz Carne em cubos Extrato de tomate Nhoque Repolho Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 50g 10g 40g 0g 5g 1g 1g 5ml 1 ml
Refeição (tarde parcial) 12:45h	Mesmo do almoço		
Refeição (tarde parcial+integral)15h	Leite / inhame	Leite Inhame	23g 80g
Informação nutricional: 885,38kcal; 39,42g proteína; 29,31 g lipídeos; 124,41 g carboidratos; 1104,07 mg Na.			
Terça 8	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 + Carne refogada + Salada de beterraba	Arroz Feijão Carne moída Extrato de tomate Beterraba Cebola Sal Alho Óleo	50g 20g 50g 5g 40g 5g 1g 1g 5 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
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 9	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 acelga	Macarrão Carne em cubos Extrato de tomate Acelga 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 / Mandioca	Leite Mandioca	23g 80g
Informação nutricional: 829,45 kcal; 36,65g proteína; 26,83 g lipídeos; 112,93 g carboidratos; 987,61 mg Na.			
Quinta 10	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum 8h	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g



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		
Refeição (manha integral) 10h	Fruta	Fruta	80g/1 uni
Almoço (integral) 12h	Arroz + Feijão + Frango com mandioca	Arroz Feijão Peito de frango Extrato de tomate Mandioca Cebola Sal Alho Óleo	50g 20g 50g 5g 40g 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: 875,26 kcal; 37,7g proteína; 20,97 g lipídeos; 137,36 g carboidratos; 617,46mg Na.			
Sexta 11	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

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 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 1 unidade 10g
Informação nutricional: 977,36 kcal; 41,02g proteína; 33,74 g lipídeos; 139 g carboidratos; 831,94 mg Na.			
Segunda 14	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 carne e chuchu	Arroz Canjiquinha Carne em cubos Extrato de tomate Chuchu Cebola Sal Alho Óleo	50g 20g 50g 5g 40g 5g 1g 1g 5ml
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	Leite / batata doce	Leite Batata doce	23g 80g
Informação nutricional: 859,79kcal; 35,81g proteína; 26,74 g lipídeos; 128,37 g carboidratos; 959,26 mg Na.			
Terça 15	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 + Salada de batata com ovos	Arroz Feijão Ovos Batata Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 30g 50g 40g 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: 975,73 kcal; 32,44g proteína; 32,17 g lipídeos; 138,64 g carboidratos; 1298,79 mg Na.			
Quarta 16	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 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 17	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+ Pirão + Peixe com legumes	Arroz Feijão Farinha de mandioca Peixe Pimentão Tomate Cebola Sal Alho	50g 20g 20g 50g 5g 5g 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	5 ml
Refeição (tarde parcial)12:45h	Mesmo do almoço		
Refeição (tarde parcial+integral)15h	Leite + Bolo	Leite Mistura para bolo	23g 60g
Informação nutricional: 999,08 kcal; 36,91g proteína; 24,41 g lipídeos; 160,39 g carboidratos; 648,91 mg Na.			
Sexta 18	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum 8h	FERIADO		
Refeição (manha parcial) 11:45h			
Refeição (manha integral)10h			
Almoço (integral)12h			
Refeição (tarde parcial)12:45h			
Refeição (tarde parcial+integral)15h			
Informação nutricional:			
Segunda 21	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum 8h	FERIADO		
Refeição (manha parcial) 11:45h			
Refeição (manha integral)10h			

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			
Refeição (tarde parcial)12:45h			
Refeição (tarde parcial+integral)15h			
Informação nutricional:			
Terça 22	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 + Pure + Nuggets + salada de repolho	Arroz Nuggets Flocos de batata Leite em pó Repolho Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 50g 40g 5g 20g 5g 1g 1g 5 ml 1 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: 957,82 kcal; 33,89g proteína; 30,15 g lipídeos; 140,75 g carboidratos; 1107,42 mg Na.			
Quarta 23	Cardápio	Ingredientes	Per capita

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

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 e abobrinha	Macarrão Carne moída Extrato de tomate Abobrinha Cebola Sal Alho Óleo	50g 60g 10g 40g 5g 1g 1g 5 ml
Refeição (tarde parcial) 12:45h	Mesmo do almoço + Fruta		
Refeição (tarde parcial+integral) 15h	Leite / virado de banana	Leite Banana Farinha de milho Óleo	23g 80g 20g 2 ml
Informação nutricional: 896,07 kcal; 33,87g proteína; 25,88 g lipídeos; 119,54 g carboidratos; 982,56 mg Na.			
Quinta 24	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

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 + Feijoada + mexido de couve	Arroz Feijão preto Carne em cubos Linguiça Couve Farinha de milho Cebola Sal Alho Óleo	50g 30g 25g 20g 20g 20g 5g 1g 1g 5 ml
Refeição (tarde parcial)12:45h	Mesmo do almoço		
Refeição (tarde parcial+integral)15h	Mingau de fubá + Bolacha	Leite Fubá Açúcar Bolacha	23g 20g 10g 40g
Informação nutricional: 1070,39kcal;40,54g proteína; 34,06 g lipídeos;156,26 g carboidratos; 1337,16 mg Na.			
Sexta 25	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 milho	Macarrão Peito de frango Extrato de tomate Milho congelado Cebola Sal Alho Óleo	50g 50g 10g 20g 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	Pão com requeijão+ Leite	Bisnaguinha Requeijão Leite em pó	40g 15g 23g
Informação nutricional: 1070,39kcal; 40,54g proteína; 34,06 g lipídeos; 156,26 g carboidratos; 1337,16 mg Na.			
Segunda 28	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 + 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.			
Terça 29	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 suína com cenoura	Arroz Feijão Carne suína Cenoura Cebola Sal Alho Óleo	50g 30g 50g 40g 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: 914,34 kcal; 36,43g proteína; 29,66 g lipídeos; 127,93 g carboidratos; 941,71 mg Na.			
Quarta 30	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum 8h	FORMAÇÃO		
Refeição (manha parcial) 11:45h			
Refeição (manha integral)10h			
Almoço (integral)12h			
Refeição (tarde parcial)12:45h			
Refeição (tarde parcial+integral)15h			
Informação nutricional:			
			Idelma Lobo Dias-nutricionista –CRN/3ª-7851

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

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

Terça1	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00)Desjejum : Vitamina de aveia	Fórmula infantil Água Aveia Banana	30g 180 ml 20g 40g
	(10:30)Almoço: Arroz + feijão+ frango com cenoura	Arroz Feijão Peito de frango Cenoura 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 legumes com macarrão	Macarrão Batata Cenoura Abobrinha Carne moída Sal Óleo Cebola Alho	10g 10g 10g 10g 20g 0,3g 1 ml 2g 0,2g
Informação nutricional: 762,3 kcal; 40,97g proteína;19,01g lipídeos; 110,88gcarboidratos; 281,49mcg vit A; 75,39 mg vitC ;681,76mg Ca;7,81mg Fe; 561,6mg Na.			
Quarta 2	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00)Desjejum : Fórmula infantil + Mandioca cozida	Fórmula infantil Água Mandioca	30g 180 ml 30g
	(10:30)Almoço: Macarrão com molho de almôndegas + 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

		Almôndegas de frango 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 : 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: 797,66 kcal; 36,55g proteína; 23,64g lipídeos; 109,97g carboidratos; 284,57mcg vit A; 75,99 mg vitC ;691,2mg Ca;7,99mg Fe; 723,75mg Na.			
Quinta 3	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 + ovos mexidos + Salada de tomate	Arroz Feijão Ovos Tomate Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	30g 20g 50g 30g 5g 1g 1g 3ml 1 ml
	(13:00) Lanche : 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 - aecajati@yahoo.com.br

		Fruta	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: 760,48 kcal; 32,02g proteína; 24,08g lipídeos; 102,65 gcarboidratos; 280 mcg vit A; 71,97 mg vitC ;684,92mg Ca;8,44mg Fe; 684,21mg Na.			
Sexta 4	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: Arroz + feijão+ carne com ervilha	Arroz Feijão Carne moída Ervilha congelada 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: 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: 783,76 kcal; 32,85 g proteína; 23,42 g lipídeos; 100,71g carboidratos; 280,37 mcg vit A; 65,89 mg vitC ;672,38mg Ca;7,41mg Fe; 592,81mg 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 7	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+ carne com batata + Salada de 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 8	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00)Desjejum : Fórmula infantil + pão de batata	Fórmula infantil Água Batata doce Leite em pó Polvilho doce Ovos	30g 180 ml 20g 10g 10g 10g


Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista

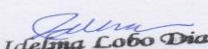


PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Óleo Água Sal	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+ Suco	Batata Leite em pó Cenoura Peito de frango Sal Óleo Cebola Alho Laranja	30g 5g 10g 20g 0,3g 1 ml 2g 0,2g 80g
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 9	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 acelga	Macarrão Feijão Extrato de tomate Carne em cubos Acelga Cebola Sal	40g 20g 10g 40g 20g 5g 1g


Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista

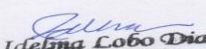


PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Alho Óleo Vinagre	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: 820,59 kcal; 39,3 g proteína; 22,48 g lipídeos; 121,67g carboidratos; 338 mcg vit A; 90,95 mg vitC ;702,54mg Ca;9,24mg Fe; 632,95mg Na.			
Quinta 10	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 mandioca	Arroz Feijão Peito de frango Extrato de tomate Mandioca Cebola Sal Alho Óleo	30g 20g 40g 5g 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: Arroz cremoso com carne e abóbora	Arroz Abóbora Carne em cubos Tomate Cebola Sal Alho	20g 20g 20g 10g 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	3 ml
Informação nutricional: 697,9 kcal; 30,96g proteína; 18,5 g lipídeos; 105,13g carboidratos; 336mcg vit A; 78,13 mg vitC ;658,31mg Ca;6,03mg Fe; 589,87mg Na.			
Sexta 11	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00)Desjejum : Fórmula infantil + mandioca	Fórmula infantil Água Mandioca	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: 720,62 kcal; 35,28 g proteína; 20,33 g lipídeos; 103,24g carboidratos; 280,37 mcg vit A; 83,41 mg vitC ;682,29mg Ca;8,62mg Fe; 569,07mg Na.			
Segunda 14	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+ Canjiquinha com carne e chuchu	Arroz Carne em cubos	30g 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

		Canjiquinha Chuchu Tomate Cebola Sal Alho Óleo	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: 741,12 kcal; 35,88 g proteína; 24,88 g lipídeos; 101,44g carboidratos; 280,37mcg vit A; 74,99 mg vitC ;649,5mg Ca;7,02mg Fe; 694,45mg Na.			
Terça 15	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00)Desjejum : Fórmula infantil + Inhame cozido	Fórmula infantil Água Inhame	30g 180 ml 30g
	(10:30)Almoço: Arroz + feijão+ salada de batata com ovos	Arroz Feijão Ovos Batata Cebola Sal Alho Óleo	30g 20g 50g 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 : Creme de mandioca com frango	Mandioca Peito e frango desfiado Cenoura Sal	30g 20g 10g 0,3g


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 Cebola Alho	1 ml 2g 0,2g
Informação nutricional: 739,63 kcal; 28,93 g proteína; 22,28g lipídeos; 102,44g carboidratos; 280,37 mcg vit A; 77,45 mg vitC ;678,15mg Ca;8,23mg Fe; 600,48mg Na.			
Quarta 16	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 + 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: 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: 940,55 kcal; 33,58 g proteína; 28,81 g lipídeos; 124,11g carboidratos; 280 mcg vit A; 70,22 mg vitC ;690,35mg Ca;7,92mg Fe; 704,11mg Na.			
Quinta 17	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00)Desjejum : Formula infantil + Bolo de banana com aveia e passas	Formula infantil Água Banana Ovos Aveia	30g 180 ml 40g 25g 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

		Passas	3g
		Fermento químico	q.b.
	(10:30)Almoço: Arroz + Feijão+ Pirão + Peixe com legumes	Arroz	30g
		Feijão	20g
		Farinha de mandioca	20g
		Peixe	40g
		Cebola	5g
		Pimentão	5g
		Tomate	5g
		Sal	1g
		Alho	1g
		Óleo	3 ml
	(13:00)Lanche : fruta + fórmula infantil	Formula	30g
		Água	180 ml
		Fruta	80g/1 unidade
	(15:00)Jantar : Escondidinho de carne + Suco + Bombom de banana	Batata	30g
		Leite em pó	5g
		Carne moída	20g
		Cenoura	10g
		Sal	0,3g
		Óleo	1 ml
		Cebola	2g
		Alho	0,2g
		Laranja	80g/1 unidade
		Banana	80g
		Leite em pó	10g
		Cacau	5g
		Coco ralado	5g
		Aveia	20g
Informação nutricional: 1073,18kcal; 47,63g proteína; 29,75 g lipídeos; 160,49g carboidratos; 390,92 mcg vit A; 88,75mg vitC ;748,63mg Ca;9,3mg Fe; 628,65mg Na.			
Sexta 18	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	FERIADO		
Informação nutricional:			


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 21	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	FERIADO		
Informação nutricional:			
Terça 22	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00)Desjejum : Fórmula infantil + Inhame cozido	Fórmula infantil Água Inhame	30g 180 ml 30g
	(10:30)Almoço: Arroz + Batatas refogadas + Frango com repolho	Arroz Feijão Peito de frango Batata Repolho Cebola Sal Alho Óleo	30g 20g 40g 30g 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 : 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: 775,42 kcal; 36,78 g proteína; 18,65g lipídeos; 116,11g carboidratos; 281,11 mcg vit A; 82,14 mg vitC ;660,26mg Ca;7,37mg Fe; 594,5mg Na.			
Quarta 23	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00)Desjejum : Formula infantil + pão de assadeira com manteiga	Formula infantil Água Pão caseiro	30g 180 ml 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

		Manteiga sem sal	8g
	(10:30)Almoço: Macarrão com carne e abobrinha + feijão	Macarrão Feijão Extrato de tomate Carne moída Abobrinha Cebola Sal Alho Óleo	40g 20g 10g 40g 30g 5g 1g 2g 3 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: 852,03 kcal; 34,54 g proteína; 27,66 g lipídeos; 107,5g carboidratos; 281,5mcg vit A; 82,43 mg vitC ; 701,35mg Ca; 7,73mg Fe; 661,17mg Na.			
Quinta 24	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 com carne+ Mexido de couve	Arroz Feijão preto Carne em cubos Couve Farinha de milho Cebola Sal Alho	30g 20g 40g 20g 20g 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	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 frango	Fubá Cenoura Chuchu Peito de frango Cebola Sal Alho Óleo	10g 10g 10g 20g 2g 0,3g 0,2g 1 ml
Informação nutricional: 915,33kcal; 47,49 g proteína; 25,8 g lipídeos; 134,78g carboidratos; 280,37mcg vit A; 86,5 mg vitC ;699,07mg Ca;8,94mg Fe;611,02mg Na.			
Sexta 25	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 creme de milho + feijão	Macarrão Feijão Peito de frango Extrato de tomate Milho congelado Cebola Sal Alho Óleo	40g 20g 40g 10g 20g 5g 1g 1g 3 ml
	(13:00)Lanche : fruta + Fórmula infantil	Formula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	(15:00)Jantar: Baião de dois com couve+ Suco	Arroz Feijão Carne em cubos Couve	20g 20g 20g 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 Laranja	2g 0,3g 0,2g 1 ml 80g
Informação nutricional: 837,19 kcal; 45,26 g proteína; 19,48 g lipídeos; 121,9g carboidratos; 280 mcg vit A; 74,72 mg vitC ;716,04mg Ca;9,32mg Fe; 774,8mg Na.			
Segunda 28	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; 615mg Na.			
Terça 29	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 suína com cenoura	Arroz Feijão Carne suína Cenoura	40g 20g 40g 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

		Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	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 : 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: 710,2 kcal; 30,39 g proteína; 21,17g lipídeos; 99,35g carboidratos; 281,49 mcg vit A; 72,63 mg vitC ;679,84mg Ca;7,72mg Fe; 574,66mg Na.			
Quarta 30	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	FORMAÇÃO		
Informação nutricional:.			
		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 – ABRIL/ 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 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 – ABRIL / 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 - comprascajati@hotmail.com - compras@cajati.sp.gov.br

CARDÁPIO – ABRIL / 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 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)



CENOURA



Oi amiguinhos, vamos
falar da Cenoura?



Você sabia que os Coelhinhos adoram Cenoura?

Também ela é cheia de coisas boas que ajudam os coelhos a serem fortes, ágeis e cheios de energia! Sabiam que a cenoura tem vitaminas e minerais que fazem muito bem para o nosso corpo. Além de que a cenoura é docinha naturalmente, sem precisar de açúcar!



Veja alguns benefícios da cenoura.

A cenoura tem uma coisa chamada **Betacaroteno**, que o corpo transforma em vitamina A. E o que faz a vitamina A? ela faz com que seus olhos fiquem superfortes e consigam enxergar bem e que sua pele fique linda e saudável.

A cenoura também tem vitamina C, que é como um escudo protetor para o seu corpo. Ela ajuda a afastar os vírus e bactérias que tentam te deixar doentinho.

A cenoura te deixa forte contra gripes e resfriados!

A cenoura é cheia de fibras, que são como vassourinhas mágicas que limpam o seu intestino e deixam tudo funcionando direitinho. E ainda tem minerais que ajudam seus ossos e músculos a crescerem fortes!

Você quer ficar grande e forte, não é mesmo?

Como você pode comer a
Cenoura?

A cenoura pode ser consumida crua ou cozida e até assada. Você pode experimentar ela em saladas, sopas e refogados. E também é usada no preparo de bolos, cremes, purês, doces e sucos.



Receita de Bolo de Cenoura nutritivo!

- 2 bananas amassada
- 115g de cenoura cozida e amassada
- 2 ovos
- 110g de farinha de aveia
- 1 colher de chá de fermento em pó.
- uvas passa (para recheio)

Em um prato misture muito bem os ingredientes (menos as uvas passas).

Coloque em formas de cupcake ou empada, depois coloque as uvas passas no meio.

Coloque para assar em forno ou air fryer, por mais ou menos 9 minutos a 180°.

A Cenoura está presente no nosso cardápio frequentemente, não deixe de apreciar essa delícia quando tiver no seu prato.

Referências:

Escola do Bem- Alimentação: conheça os benefícios da cenoura para as crianças -<https://escolasdobem.com.br/cenoura/> acessado em 17/03/2025

Elaborado por: Vania de Souza Moreira Batista (estagiária)