



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 MUNÍCPIO 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.

| | Cardápio | Ingredientes | Per capita |
|-----------------|---|--|--|
| Terça 8 | 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.

| | Cardápio | Ingredientes | Per capita |
|-----------------|--|--|---|
| Quarta 9 | 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.

| | Cardápio | Ingredientes | Per capita |
|------------------|-----------------|---------------------|-------------------|
| Quinta 10 | 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

| | | | |
|-----------------|--------------------------------------|-------------------|------|
| Refeição | Arroz + Feijão + Frango com mandioca | Banana | 40g |
| | | Arroz | 50g |
| | | Feijão | 20g |
| | | Peito de frango | 50g |
| | | Extrato de tomate | 5g |
| | | Mandioca | 40g |
| | | Cebola | 5g |
| | | Sal | 1g |
| | | Alho | 1g |
| | | Óleo | 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 MUNÍCPIO 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 MUNÍCIPIO 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:

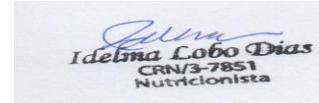
| Segunda 21 | Cardápio | Ingredientes | Per capita |
|-----------------|-----------------|---------------------|-------------------|
| Desjejum | FERIADO | | |
| Refeição | | | |

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 MUNÍCPIO 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 + Feijoada + 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 MUNÍCPIO 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

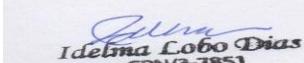


PREFEITURA DO MUNÍCPIO DE CAJATI
Estado de São Paulo
www.cajati.sp.gov.br – aecajati@yahoo.com.br

Informação nutricional:

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 - 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 MUNÍCPIO 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 MUNÍCPIO 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 MUNÍCPIO 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 MUNÍCPIO 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 |

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 (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 MUNÍCPIO 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 MUNÍCPIO 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 MUNÍCPIO 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 MUNÍCPIO 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 MUNÍCPIO 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 MUNÍCPIO 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 MUNÍCPIO 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 MUNÍCPIO 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

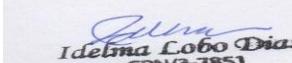


PREFEITURA DO MUNÍCPIO DE CAJATI

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/3 ^a -7851 | |


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

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

| Terça 1 | 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; 110,88g carboidratos; 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 - acecajati@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 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 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 |
| 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: 760,48 kcal; 32,02g proteína; 24,08g lipídeos; 102,65 g carboidratos; 280 mcg vit A; 71,97 mg vitC ;684,92mg Ca;8,44mg Fe; 684,21mg Na. | | |

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

| 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 MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

www.cajati.sp.gov.br - acejati@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 MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

www.cajati.sp.gov.br - acecajati@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 MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

| | | Óleo | 3 ml |
|-------------------------|---|---|--|
| Informação nutricional: | | | |
| 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 MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

www.cajati.sp.gov.br - acecajati@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 MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

www.cajati.sp.gov.br - acejati@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 MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

| | | | |
|---|--|---|---|
| | | Passas Fermento químico | 3g q.b. |
| | (10:30)Almoço: Arroz + Feijão+ Pirão + Peixe com legumes | Arroz Feijão Farinha de mandioca Peixe Cebola Pimentão Tomate Sal Alho Óleo | 30g 20g 20g 40g 5g 5g 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 + Bombom de banana | Batata Leite em pó Carne moída Cenoura Sal Óleo Cebola Alho Laranja Banana Leite em pó Cacau Coco ralado Aveia | 30g 5g 20g 10g 0,3g 1 ml 2g 0,2g 80g/1 unidade 80g 10g 5g 5g 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 MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

www.cajati.sp.gov.br - acejati@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 MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

www.cajati.sp.gov.br - acejati@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 MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

| | | | |
|---|--|--|---|
| | (13:00)Lanche : fruta + fórmula infantil | Óleo Fórmula infantil Água Fruta | 3 ml 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
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

www.cajati.sp.gov.br - acejati@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 MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

www.cajati.sp.gov.br - acecajati@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 MUNÍCPIO 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, OFFERECER:

- 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 MUNÍCPIO 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 MUNÍCPIO 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 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) 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)

Cajati, 01 de ABRIL De 2025 | Edição N° 3 | Nutricionista responsável: Idelma Lobo Dias
CRN 7851



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)