



PREFEITURA DO MUNÍCPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

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

Quinta 1	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	FERIADO		
Refeição			
Informação nutricional:			
Sexta 2	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	PONTO FACULTATIVO		
Refeição			
Informação nutricional:			
Segunda 5	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	Arroz + Polenta com carne + Salada de repolho	Arroz Carne em cubos Extrato de tomate Fubá Repolho Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 50g 10g 20g 20g 5g 1g 1g 5ml 1 ml
Informação nutricional: 561,91 kcal; 27,64g proteína; 18,21 g lipídeos; 78,82 g carboidratos; 737,98 mg Na.			
Terça 6	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	Arroz + Feijão + Carne refogada + Salada de chuchu	Arroz Feijão Carne moída 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 Vinagre	1g 5 ml 1 ml
--	--	-------------------------	--------------------

Informação nutricional: 575,16 kcal; 25,48 g proteína; 14,94 g lipídeos; 74,85 g carboidratos; 700,58 mg Na.

Quarta 7	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 8	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
Refeição	Arroz + Feijão +Nuggets + Salada de pepino	Arroz Feijão Nuggets Pepino Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 20g 50g 40g 5g 1g 1g 5 ml 1 ml

Informação nutricional: 563,54 kcal; 23,3g proteína; 16,66 g lipídeos; 80,33g carboidratos; 674,88 mg Na

Sexta 9	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 com frango + Feijão + purê + fruta	Arroz Feijão Coxinha da asa Extrato de tomate Flocos de batata Leite Cebola Sal Alho Óleo Fruta	50g 30g 60g 5g 15g 5g 5g 1g 1g 5 ml 80g/1 unidade
-----------------	--	---	---

Informação nutricional: 650,16kcal; 28,03g proteína; 19,72 g lipídeos; 91,45 g carboidratos; 570,14 mg Na.

Segunda 12	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	Arroz + Canjiquinha com carne e cenoura	Arroz Canjiquinha Carne em cubos Extrato de tomate Cenoura Cebola Sal Alho Óleo	50g 20g 50g 5g 40g 5g 1g 1g 5ml

Informação nutricional: 541,48 kcal; 27,24 g proteína; 18,27 g lipídeos; 74,56 g carboidratos; 714,17 mg Na.

Terça 13	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	50g 30g 50g 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 Vinagre	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.

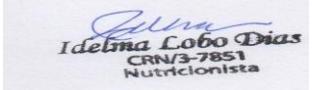
Quarta 14	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	Macarrão com molho de carne +Salada de escarola + fruta	Macarrão Carne moída Extrato de tomate Escarola Fruta Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 50g 10g 20g 80g/1 uni 5g 1g 1g 5 ml 1 ml

Informação nutricional: 548,64 kcal; 24,18 g proteína; 15,18 g lipídeos; 63,6 g carboidratos; 731,18 mg Na.

Quinta 15	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
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: 548,15 kcal; 24,77 g proteína; 12,23 g lipídeos; 84,74g carboidratos; 522,12 mg Na

Sexta 16	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite com fruta	Leite	23g


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 + Carne refogada+ Abobrinha refogada + Fruta	Banana	40g
		Arroz	50g
		Feijão	20g
		Carne moída	50g
		Extrato de tomate	5g
		Abobrinha	20g
		Cebola	5g
		Sal	1g
		Alho	1g
		Óleo	5 ml
		Fruta	80g/1 uni

Informação nutricional: 531,41 kcal; 24,96 g proteína; 12,95 g lipídeos; 69,45 g carboidratos; 529,77 mg Na.

Segunda 19	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	FERIADO		
Refeição			
Informação nutricional:			
Terça 20	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	Arroz + Frango com mandioca	Arroz Peito de frango Extrato de tomate Mandioca Cebola Sal Alho Óleo	50g 50g 5g 40g 5g 1g 1g 5 ml

Informação nutricional: 534,06kcal; 25,18 g proteína; 14,03g lipídeos; 75,34 g carboidratos; 704,97 mg Na.

Quarta 21	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	Macarrão com molho de carne + salada de beterraba + fruta	Macarrão Carne moída Extrato de tomate	50g 60g 10g

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Beterraba Fruta Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	40g 80g/1 uni 5g 1g 1g 5 ml 1 ml
Informação nutricional: 565,34 kcal; 24,78 g proteína; 15,18 g lipídeos; 67,4 g carboidratos; 732,38 mg Na.			
Quinta 22	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
Refeição	Arroz + Feijão com abóbora + Carne refogada	Arroz Feijão preto Carne em cubos Extrato de tomate Abóbora Cebola Sal Alho Óleo	50g 30g 50g 5g 40g 5g 1g 1g 5 ml
Informação nutricional: 503,55 kcal; 24,31 g proteína; 14 g lipídeos; 74,19 g carboidratos; 520,77 mg Na			
Sexta 23	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
Refeição	Macarrão ao sugo+ Frango assado + Salada de couve flor+ fruta	Macarrão Sobrecoxa de frango Extrato de tomate Couve flor Cebola Sal Alho Óleo Vinagre Fruta	50g 80g 10g 40g 5g 1g 1g 5 ml 1 ml 80g/1 unidade

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: 596,99 kcal; 24,4g proteína; 26,7 g lipídeos; 59,43 g carboidratos; 529,08 mg Na.

Segunda 26	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	Arroz + Purê +Frango refogado com palmito	Arroz Flocos de batata Leite em pó Peito de frango Extrato de tomate Palmito Cebola Sal Alho Óleo	50g 15g 5g 50g 10g 40g 5g 1g 1g 5ml

Informação nutricional: 561,66 kcal; 28,23 g proteína; 15,35 g lipídeos; 76,52 g carboidratos; 745,12mg Na.

Terça 27	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	Arroz com cenoura + feijão com Carne suína	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 28	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 carne Extrato de tomate Alface	50g 60g 10g 20g

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

		Fruta Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	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 29	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
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 30	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	Arroz + Creme de ervilha com linguiça + Carne com Cenoura + Fruta	Arroz Ervilha seca Calabresa Carne moída Extrato de tomate Cenoura Cebola Sal Alho Óleo Fruta	50g 15g 10g 50g 5g 40g 5g 1g 1g 5 ml 80g/1 uni

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista

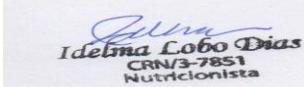


PREFEITURA DO MUNÍCPIO DE CAJATI
Estado de São Paulo
www.cajati.sp.gov.br – aecajati@yahoo.com.br

Informação nutricional: 613,87 kcal; 28 g proteína; 17,23g lipídeos; 77,45 g carboidratos; 705,87 mg Na

Idelma Lobo Dias-nutricionista –CRN/3ª-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– MAIO/2025–ESCOLAS MUNICIPAIS – PERÍODO INTEGRAL

Quinta 1	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:			
Sexta 2	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum 8h	PONTO FACULTATIVO		
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 5	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum 8h	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	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) 11:45 h	Mesmo do almoço		
Refeição (manha integral)10h	Fruta	Fruta	80g/1 uni
Almoço (integral)12h	Arroz + Polenta com carne + Salada de repolho	Arroz Carne em cubos Extrato de tomate Fubá Repolho Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 50g 10g 20g 20g 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: 863,98kcal; 36,91g proteína; 26,84 g lipídeos; 128,69 g carboidratos; 983,07 mg Na.			
Terça 6	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 chuchu	Arroz Feijão Carne moída 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 Vinagre	1g 5 ml 1 ml
Refeição (tarde parcial)12:45h	Mesmo do almoço		
Refeição (tarde parcial+integral)15h	Leite / Biscoito doce	Leite Biscoito doce	23g 40g
Informação nutricional: 932,83 kcal; 35,25g proteína; 27,57 g lipídeos; 128,12 g carboidratos; 1287,27 mg Na.			
Quarta 7	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: 873,31 kcal; 37,43g proteína; 26,98 g lipídeos; 124,19 g carboidratos; 987,61 mg Na.			
Quinta 8	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 +Nuggets + Salada de pepino	Arroz Feijão Nuggets Pepino Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 20g 50g 40g 5g 1g 1g 5 ml 1 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: 883,51 kcal;32,48g proteína; 25,37 g lipídeos; 135,46 g carboidratos; 758,17mg Na.			
Sexta 9	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 com frango + Feijão + purê	Arroz Feijão Coxinha da asa Flocos de batata Leite Cebola Sal Alho Óleo	50g 30g 70g 15g 5g 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: 1060,63 kcal; 38,65g proteína; 37,25 g lipídeos; 146,72 g carboidratos; 885,23 mg Na.			
Segunda 12	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 cenoura	Arroz Canjiquinha Carne em cubos Extrato de tomate Cenoura 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: 860,71kcal; 35,95g proteína; 26,78 g lipídeos; 128,39 g carboidratos; 959,26 mg Na.			
Terça 13	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 14	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 15	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

Refeição (tarde parcial)12:45h	Mesmo do almoço	Óleo	5 ml
Refeição (tarde parcial+integral)15h	Leite + Bolo	Leite Mistura para bolo	23g 60g
Informação nutricional: 973,32 kcal; 36,19g proteína; 24,41 g lipídeos; 154,51 g carboidratos; 648,91 mg Na.			
Sexta 16	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 refogada+ Abobrinha refogada	Arroz Feijão Carne moída Extrato de tomate Abobrinha 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: 799,59 kcal; 34,53g proteína; 21,08 g lipídeos; 110,99 g carboidratos; 667,06 mg Na.			
Segunda 19	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum 8h	FERIADO		
Refeição (manha parcial) 11:45h			

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			
Almoço (integral)12h			
Refeição (tarde parcial)12:45h			
Refeição (tarde parcial+integral)15h			
Informação nutricional:			
Terça 20	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 + Frango com mandioca	Arroz Peito de frango Extrato de tomate Mandioca Cebola Sal Alho Óleo	50g 50g 5g 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: 873,92 kcal; 36,56g proteína; 24,41 g lipídeos; 129,2 g carboidratos; 950,06 mg Na.			
Quarta 21	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 + salada de beterraba	Macarrão Carne moída Extrato de tomate Beterraba Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 60g 10g 40g 5g 1g 1g 5 ml 1 ml
Refeição (tarde parcial)12:45h	Mesmo do almoço + Fruta		
Refeição (tarde parcial+integral)15h	Leite / virado de banana	Leite Banana Farinha de milho Óleo	23g 80g 20g 2 ml

Informação nutricional: 951,81 kcal; 35,01g proteína; 25,99 g lipídeos; 133,53 g carboidratos; 986,47 mg Na.

Quinta 22	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 + Feijão com abóbora + Carne refogada	Arroz Feijão preto Carne em cubos Extrato de tomate Abóbora Cebola Sal Alho Óleo	50g 30g 50g 5g 40g 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: 904kcal;34,49g proteína; 24,91 g lipídeos;142,18 g carboidratos; 999,66 mg Na.			
Sexta 23	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 ao sugo+ Frango assado + Salada de couve flor	Macarrão Sobrecoxa de frango Extrato de tomate Couve flor Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 80g 10g 20g 5g 1g 1g 5 ml 1 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: 890,3kcal; 35,84g proteína; 36,88 g lipídeos; 98,84 g carboidratos; 979,87 mg Na.			
Segunda 26	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 + Purê +Frango refogado com palmito	Arroz Flocos de batata Leite em pó Peito de frango Extrato de tomate Palmito Cebola Sal Alho Óleo	50g 15g 5g 50g 10g 40g 5g 1g 1g 5ml
Refeição (tarde parcial)12:45h	Mesmo do almoço		
Refeição (tarde parcial+integral)15h	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Informação nutricional: 919,33 kcal; 38g proteína; 27,98g lipídeos; 129,79 g carboidratos; 1331,81 mg Na.			
Terça 27	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 com cenoura + feijão com Carne suína	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 28	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 almôndegas +Salada de alface	Macarrão Almôndegas de carne 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		

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 + 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 29	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
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 30	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum 8h	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
Refeição (manha parcial) 11:45h	Mesmo do almoço+ Fruta		
Refeição (manha	Fruta	Fruta	80g/1 uni

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista

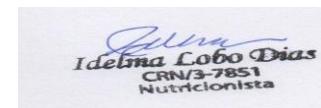
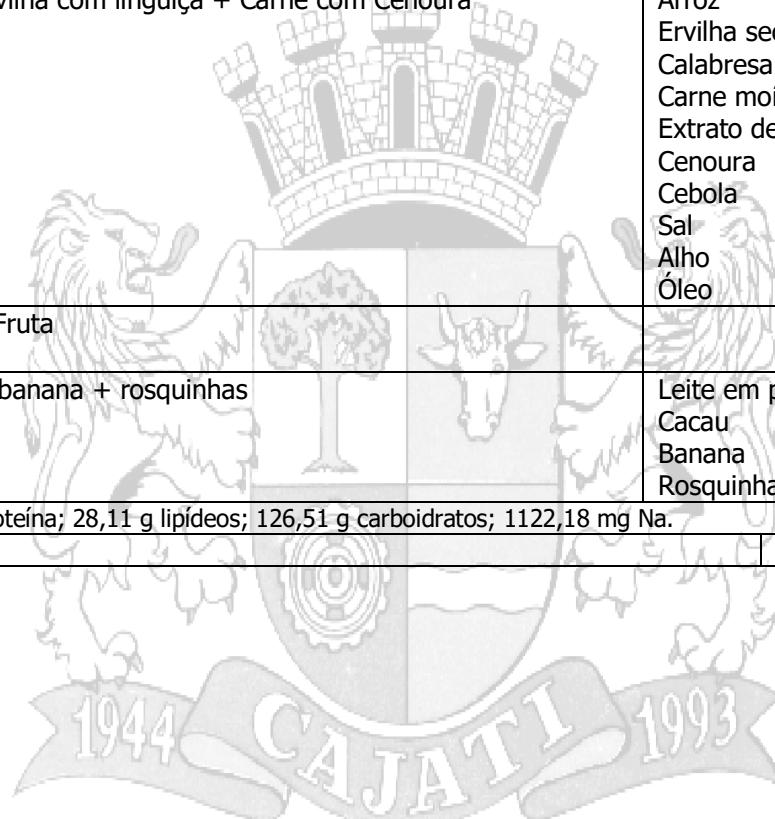


PREFEITURA DO MUNÍCPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

integral)10h			
Almoço (integral)12h	Arroz + Creme de ervilha com linguiça + Carne com Cenoura	Arroz Ervilha seca Calabresa Carne moída Extrato de tomate Cenoura Cebola Sal Alho Óleo	50g 15g 10g 50g 5g 40g 5g 1g 1g 5 ml
Refeição (tarde parcial)12:45h	Mesmo do almoço+ Fruta		
Refeição (tarde parcial+integral)15h	Vitamina de cacau e banana + rosquinhas	Leite em pó Cacau Banana Rosquinhas	23g 2g 40g 40g
Informação nutricional: 931,53 kcal; 37,51g proteína; 28,11 g lipídeos; 126,51 g carboidratos; 1122,18 mg Na.			Idelma Lobo Dias-nutricionista –CRN/3ª-7851





PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

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

Quinta 1	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	FERIADO		
Informação nutricional:			
Sexta 2	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	PONTO FACULTATIVO		
Informação nutricional:			
Segunda 5	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+ Polenta com molho de carne + Salada de repolho	Arroz Carne em cubos Fubá Repolho Tomate Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	30g 40g 20g 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

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

	(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: 821,94 kcal; 38,65 g proteína; 25,12 g lipídeos; 117,02g carboidratos; 280,37 mcg vit A; 75,78 mg vitC ;655,14 mg Ca;6,64mg Fe; 690,06mg Na.			
Terça 6	Cardápio (8:00)Desjejum : Fórmula infantil + pão de batata	Ingredientes Fórmula infantil Água Batata doce Leite em pó Polvilho doce Ovos Óleo Água Sal	Per capita 30g 180 ml 20g 10g 10g 10g 3 ml 10 ml 0,3g
	(10:30)Almoço: Arroz + feijão+ Carne refogada + Salada de chuchu	Arroz Feijão Carne moída Chuchu 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	30g 5g 10g 20g 0,3g

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 Cebola Alho Laranja	1 ml 2g 0,2g 80g
Informação nutricional: 874,41 kcal; 36,11 g proteína; 25,93g lipídeos; 118,48g carboidratos; 334,52 mcg vit A; 79,57 mg vitC ;811,77mg Ca;7,51mg Fe; 739,46mg Na.			
Quarta 7	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 Alho Óleo Vinagre	40g 20g 10g 40g 20g 5g 1g 2g 3 ml 1 ml
	(13:00)Lanche : fruta + Fórmula infantil	Fórmula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	(15:00)Jantar: Caldo verde	Batata Couve Carne em cubos Cebola Sal Alho Óleo	30g 10g 20g 2g 0,3g 0,2g 1 ml
Informação nutricional: 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 8	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 +Fígado ensopado+ Salada de pepino	Arroz Feijão	30g 20g

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

		Fígado Tomate Pepino Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	40g 5g 30g 5g 1g 1g 3 ml 1 ml
	(13:00)Lanche : fruta + Fórmula infantil	Fórmula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	(15:00)Jantar: Arroz cremoso com carne e abóbora	Arroz Abóbora Carne em cubos Tomate Cebola Sal Alho Óleo	20g 20g 20g 10g 5g 1g 1g 3 ml
Informação nutricional: 722,91 kcal; 31,76g proteína; 19,79 g lipídeos; 108,07g carboidratos; 339,15mcg vit A; 76,44 mg vitC ;682,1mg Ca;9,5mg Fe; 565,16mg Na.			
Sexta 9	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00)Desjejum : Fórmula infantil + mandioca	Fórmula infantil Água Mandioca	30g 180 ml 30g
	(10:30)Almoço: Arroz com frango + feijão + batata ensopada	Arroz Feijão Peito de frango Batata Tomate Cebola Sal Alho Óleo	30g 20g 40g 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 de macarrão com frango	Macarrão parafuso	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

		Batata Chuchu Cenoura Repolho Peito de frango Cebola Sal Alho Óleo	10g 10g 10g 10g 20g 2g 0,3g 0,2g 1 ml
Informação nutricional: 715,38 kcal; 34,53 g proteína; 17,22 g lipídeos; 103,4g carboidratos; 280,37 mcg vit A; 84,47 mg vitC ;682,64mg Ca;8,63mg Fe; 562,32mg Na.			
Segunda 12	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 cenoura	Arroz Carne em cubos Canjiquinha Cenoura Tomate Cebola Sal Alho Óleo	30g 40g 20g 30g 5g 5g 1g 1g 3 ml
	(13:00)Lanche : fruta + Fórmula infantil	Fórmula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	(15:00)Jantar : Sopa 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

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

Informação nutricional: 793,79 kcal; 38,57 g proteína; 25,15 g lipídeos; 110,62g carboidratos; 281,12mcg vit A; 68,22 mg vitC ;662,19mg Ca;7,28mg Fe; 695,15mg Na.

Terça 13	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 Óleo Cebola Alho	30g 20g 10g 0,3g 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 14	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	40g 20g 10g 40g 20g 5g 1g 2g

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Óleo Vinagre	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 15	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00)Desjejum : Formula infantil + Bolo de banana com aveia e passas	Formula infantil Água Banana Ovos Aveia Passas Fermento químico	30g 180 ml 40g 25g 20g 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

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

	(15:00) Jantar : Escondidinho de carne + Suco	Batata Leite em pó Carne moída Cenoura Sal Óleo Cebola Alho Laranja	30g 5g 20g 10g 0,3g 1 ml 2g 0,2g 80g/1 unidade
Informação nutricional: 926,48kcal; 41,32g proteína; 23,56 g lipídeos; 139,7g carboidratos; 298,42 mcg vit A; 77,04mg vitC ;732,24mg Ca;7,68mg Fe; 619,73mg Na.			
Sexta 16	Cardápio (8:00)Desjejum : Fórmula infantil + omelete de forno	Ingredientes Fórmula infantil Água Ovos Legumes Sal	Per capita 30g 180 ml 25g 10g 0,2g
	(10:30)Almoço: Arroz + feijão+ carne com abobrinha	Arroz Feijão Carne moída Abobrinha 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 fubá com ovos	Fubá Ovos Chuchu Cenoura Cebola Sal Alho Óleo	20g 25g 10g 10g 2g 0,3g 0,2g 1 ml
Informação nutricional: 773,95 kcal; 32,14 g proteína; 23,45 g lipídeos; 99,2g carboidratos; 281,87 mcg vit A; 68,65 mg vitC ;678,42mg Ca;7,49mg Fe; 570,41mg Na.			
Segunda 19	Cardápio	Ingredientes	Per capita

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

FERIADO			
Informação nutricional:			

Terça 20	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00)Desjejum : Fórmula infantil + Inhame cozido	Fórmula infantil Água Inhame	30g 180 ml 30g
	(10:30)Almoço: Arroz + Frango com mandioca	Arroz Peito de frango Mandioca Cebola Sal Alho Óleo	30g 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 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: 640,93 kcal; 30,33 g proteína; 18,44g lipídios; 91,29g carboidratos; 280,37 mcg vit A; 86,05 mg vitC ;662,29mg Ca;6,73mg Fe; 565,17mg Na.

Quarta 21	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 carne + feijão + salada de beterraba	Macarrão Feijão Extrato de tomate Carne moída	40g 20g 10g 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

		Beterraba Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	30g 5g 1g 2g 3 ml 1 ml
	(13:00)Lanche : fruta + fórmula infantil	Fórmula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	(15:00)Jantar: Caldo verde de mandioca	Mandioca Couve Carne em cubos Cebola Sal Alho Óleo	30g 10g 20g 2g 0,3g 0,2g 1 ml

Informação nutricional: 860,96 kcal; 34,81 g proteína; 27,63 g lipídeos; 106,26g carboidratos; 280mcg vit A; 80,64 mg vitC ;700,77mg Ca;8,4mg Fe; 664,1mg Na.

Quinta 22	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 abóbora+ carne refogada	Arroz Feijão preto Carne em cubos Abóbora Cebola Sal Alho Óleo	30g 20g 40g 30g 5g 1g 1g 3 ml
	(13:00)Lanche : fruta + fórmula infantil	Fórmula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	(15:00)Jantar : Sopa de fubá com frango	Fubá	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

		Cenoura Chuchu Peito de frango Cebola Sal Alho Óleo	10g 10g 20g 2g 0,3g 0,2g 1 ml
Informação nutricional: 841,72kcal; 45,75 g proteína; 25,43 g lipídeos; 119,68g carboidratos; 364,37mcg vit A; 70,11 mg vitC ;673,6mg Ca;7,48mg Fe;600,82mg Na.			
Sexta 23	Cardápio (8:00)Desjejum : Fórmula infantil + cuscuz de milho	Ingredientes Fórmula infantil Água Flocão Água sal	Per capita 30g 180 ml 20g 35 ml 0,2g
	(10:30)Almoço: Macarrão ao sugo+frango assado + salada de couve flor + feijão	Macarrão Feijão Sobrecoxa Extrato de tomate Couve flor Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	40g 20g 70g 10g 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: Baião de dois com couve+ Suco	Arroz Feijão Carne em cubos Couve Cebola Sal Alho Óleo	20g 20g 20g 10g 2g 0,3g 0,2g 1 ml

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

		Laranja	80g
Segunda 26	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00)Desjejum : mingau de aveia	Fórmula infantil Água Aveia	30g 180 ml 20g
	(10:30)Almoço: Arroz+ Frango com palmito e batata	Arroz Peito de frango Palmito Batata Tomate Cebola Sal Alho Óleo	30g 40g 30g 30g 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: 679,03 kcal; 37,58 g proteína; 20,3 g lipídeos; 91,8 g carboidratos; 281,15 mcg vit A; 77,84 mg vitC ;661,16 g Ca;6,87mg Fe; 564,8mg Na.			
Terça 27	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00)Desjejum : Fórmula infantil + batata doce cozida ou assada	Fórmula infantil Água Batata doce	30g 180 ml 30g
	(10:30)Almoço: Arroz com cenoura+ Feijão com Carne suína	Arroz Feijão Carne suína Cenoura Cebola Sal Alho Óleo	40g 20g 40g 30g 5g 1g 1g 3 ml

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Vinagre	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 28	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 Almôndegas de frango Alface 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 : Sopa de aveia com carne	Aveia Cenoura Mandioquinha Batata Carne em cubos Sal Óleo	20g 10g 10g 10g 20g 0,3g 1 ml

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Cebola Alho	2g 0,2g
Informação nutricional: 797,76 kcal; 36,55g proteína; 23,64g lipídeos; 110,02g carboidratos; 284,57mcg vit A; 75,99 mg vitC ;691,26mg Ca;7,99mg Fe; 723,76mg Na.			
Quinta 29	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 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: 739,85kcal; 28,41g proteína; 22,68g lipídeos; 97,3 g carboidratos; 280,87 mcg vit A; 73,18 mg vitC ;675,39mg Ca;7,67mg Fe; 679,41mg Na.			
Sexta 30	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

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

	(10:30)Almoço: Arroz + creme de ervilha+ carne com cenoura	Arroz Ervilha seca Carne moída Cenoura Cebola Sal Alho Óleo	30g 15g 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 : 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: 851,1 kcal; 40,05 g proteína; 22 g lipídeos; 114,97g carboidratos; 282,23 mcg vit A; 67,44 mg vitC ;664,03mg Ca;7,26mg Fe; 704,2mg Na.			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 – MAIO/ 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 – MAIO / 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 – MAIO / 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)

Nutrição

Cajati, 05 de maio de 2025 | Edição N° 4 | Nutricionista responsável: Idelma Lobo Dias - CRN 7851

“Alimentos coloridos”



Você já ouviu falar que quanto mais colorido for o prato, mais saudável ele é?

Pois é verdade! Cada cor de alimento traz um benefício diferente para o nosso corpo.

Os responsáveis pela cor dos alimentos são os Fitoquímicos, e eles também trazem muitos benefícios para a saúde. Então, quando a gente come um prato bem colorido, é como se estivéssemos chamando todos os super-heróis para trabalhar juntos e deixar o corpo superforte e saudável!

Vamos conhecer alguns benefícios das cores?



Alimentos amarelos/alaranjados

Sabe aquelas comidinhas amarelas e laranjinhas, como cenoura, mamão, manga, laranja, abóbora? Elas têm uma coisa chamada betacaroteno, que vira vitamina A no nosso corpo e nos deixa fortes e saudáveis. Além disso, elas têm outras vitaminas e coisas boas que ajudam a proteger o coração, deixar o cérebro esperto, evitar doenças e deixar a gente com muita energia!



Alimentos arroxeados

As comidinhas roxinhos, como uva, berinjela, ameixa, beterraba e repolho roxo? São cheias de coisas boas que fazem muito bem para a gente! Vou te contar os segredos delas:

Vitamina C, é como um escudo protetor! Ela fortalece o corpo para a gente não ficar doente, ajuda a cicatrizar machucados mais rápido e protege as células, como se fosse um guarda-costas.

Vitaminas do complexo B, essas vitaminas são como fonte de energia! Elas ajudam o corpo a transformar comida em energia para a gente brincar, estudar e se divertir. Também cuidam do sistema nervoso, que é o que faz a gente pensar e sentir as coisas.

Antocianina (o que deixa elas roxinhos), Que tal imaginar que a antocianina é uma super-heróia roxa? Toda vez que você come algo roxinho, é como se estivesse ganhando um novo poder!



Alimentos verdes

As comidinhas verdes, como alface, espinafre, pimentão, salsão, chuchu e ervinhas? Elas são cheias de coisas mágicas que fazem muito bem para a gente!



Elas têm **Clorofila** (que é o que deixa elas verzinhas), e funciona como "detergente natural" que limpa as células do nosso corpo, tirando as coisas ruins que não precisamos.

O **Ferro** é como um combustível que dá energia para o corpo. Ele ajuda a gente a brincar, correr e não ficar cansado.

E a **Vitamina A**, é ótima para os olhos.



Alimentos vermelhos

Comidas vermelhas como: morango, tomate, melancia, caqui, goiaba vermelha e cereja? São cheias de coisas boas para a gente! Elas têm um superpoder chamado **Licopeno**, que ajuda a proteger o corpo de doenças, como o câncer. Além disso, elas têm outra coisa especial chamada **Antocianina**, que faz o sangue circular direitinho pelo corpo. Isso é muito bom para o coração. Então, sempre que ver essas comidinhas vermelhinhas, lembre-se de que elas são como amiguinhas que cuidam da nossa saúde!



Alimentos brancos

As comidinhas branquinhas, como leite, queijo, couve-flor, batata, arroz, cogumelo e banana? Elas são superimportantes para o nosso corpo, porque têm dois minerais especiais: o cálcio e o potássio. Vou te contar o que eles fazem.



O **Cálcio** é como o construtor de ossos! Ele deixa nossos ossos e dentes fortes e resistentes, como se fossem uma armadura. Assim, a gente pode correr, pular e brincar sem se preocupar!



O **Potássio** é como o maestro do coração! Ele ajuda o coração a bater no ritmo certo, como se fosse uma música. Além disso, ele também cuida dos músculos e do sistema nervoso, que é o que faz a gente se mexer e sentir as coisas

Referências:

<https://www.pastoraldacrianca.org.br/educacao-nutricional/alimentos-seus-nutrientes-e-cores> - acessado em 10/03/2025

Elaborado por: Vania de Souza Moreira Batista (estagiária)