



PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

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

Segunda 2	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	Arroz + Polenta com carne + Repolho refogado	Arroz Carne em cubos Extrato de tomate Fubá Repolho Cebola Sal Alho Óleo	50g 50g 10g 20g 20g 5g 1g 1g 5ml
Informação nutricional: 561,81 kcal; 27,64g proteína; 18,21 g lipídeos; 78,77 g carboidratos; 737,97 mg Na.			
Terça 3	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	Arroz + Feijão + Carne com chuchu	Arroz Feijão Carne moída Extrato de tomate Chuchu Cebola Sal Alho Óleo	50g 20g 50g 5g 40g 5g 1g 1g 5 ml
Informação nutricional: 575,06 kcal; 25,48 g proteína; 14,94 g lipídeos; 74,8 g carboidratos; 700,57 mg Na.			
Quarta 4	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	Macarrão com molho de frango +Salada de couve+ Fruta	Macarrão Peito de frango Extrato de tomate	50g 50g 10g

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Couve Fruta Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	20g 80g/1 uni 5g 1g 1g 5 ml 1 ml
Informação nutricional: 529,74 kcal; 29,08 g proteína; 18,43 g lipídeos; 63,9 g carboidratos; 741,68 mg Na.			
Quinta 5	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 6	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
Refeição	Arroz + Feijão + purê recheado + fruta	Arroz Feijão Peito de frango Extrato de tomate Flocos de batata Leite Cenoura Cebola Sal Alho	50g 30g 50g 5g 15g 5g 40g 5g 1g 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

		Óleo Fruta	5 ml 80g/1 unidade
Informação nutricional: 617,65kcal; 31,79g proteína; 13,69 g lipídeos; 93,17 g carboidratos; 549,4 mg Na.			
Segunda 9	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 10	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	Arroz + Feijão + ovos mexidos+ batata refogada	Arroz Feijão Ovos Batata Extrato de tomate Cebola Sal Alho Óleo	50g 30g 50g 40g 5g 5g 1g 1g 5 ml
Informação nutricional: 594,52 kcal; 22 g proteína; 19,19 g lipídeos; 79,28 g carboidratos; 736,57 mg Na.			
Quarta 11	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	50g 50g

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Extrato de tomate Escarola Fruta Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	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 12	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
Refeição	Arroz + Feijão + Polenta com molho de peixe com legumes	Arroz Feijão Fubá Peixe Pimentão Extrato de tomate Cebola Sal Alho Óleo	50g 20g 20g 50g 5g 10g 5g 1g 1g 5 ml
Informação nutricional: 552,89 kcal; 26,08 g proteína; 12,54 g lipídeos; 84,28g carboidratos; 571,67 mg Na			
Sexta 13	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	FERIADO		
Refeição			
Informação nutricional:			
Segunda 16	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	Arroz + Purê + Carne refogada com Abobrinha	Arroz Flocos de batata Leite em pó Carne em cubos	50g 15g 5g 50g

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Extrato de tomate Abobrinha Cebola Sal Alho Óleo	5g 40g 5g 1g 1g 5 ml
Informação nutricional: 561,93kcal; 28,67 g proteína; 19,21g lipídeos; 75,41 g carboidratos; 728,72 mg Na.			
Terça 17	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	Sopa de feijão com macarrão	Macarrão Feijão preto Carne em cubos Batata Cenoura Cebola Sal Alho Óleo	20g 20g 30g 20g 20g 5g 1g 1g 5 ml
Informação nutricional: 376,64kcal; 22,28 g proteína; 14,34g lipídeos; 41,72 g carboidratos; 500,97 mg Na.			
Quarta 18	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	Macarrão com molho de carne + salada de tomate+ fruta	Macarrão Carne moída Extrato de tomate Tomate Fruta Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 60g 10g 40g 80g/1 uni 5g 1g 1g 5 ml 1 ml
Informação nutricional: 551,94 kcal; 24,38 g proteína; 15,28 g lipídeos; 64,3 g carboidratos; 728,88 mg Na.			

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

Quinta 19	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	FERIADO		
Refeição			
Informação nutricional:			
Sexta 20	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	PONTO FACULTATIVO		
Refeição			
Informação nutricional:			
Segunda 23	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 24	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	Arroz com abóbora e carne suína + feijão	Arroz Feijão Carne suína Abóbora Cebola Sal Alho Óleo	50g 30g 50g 40g 5g 1g 1g 5 ml
Informação nutricional: 571,72kcal; 25,01 g proteína; 19,28g lipídeos; 73,43 g carboidratos; 696,62 mg Na.			

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

Quarta 25	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: 561,48 kcal; 27,26 g proteína; 18,77 g lipídeos; 65,51 g carboidratos; 897,16 mg Na			
Quinta 26	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
Refeição	Arroz + Feijão + Ovos cozidos+ Salada de beterraba	Arroz Feijão Ovos Beterraba Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 20g 50g 40g 5g 1g 1g 5 ml 1 ml
Informação nutricional: 540,74 kcal; 21,3 g proteína; 17,16 g lipídeos; 71,73 g carboidratos; 544,78 mg Na.			
Sexta 27	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	Bebida de chocolate + Bolo + Fruta	Bebida de chocolate Mistura para bolo Fruta	1 unidade 60g 80g/1 uni
Informação nutricional: 553,1 kcal; 13,91g proteína; 13,75g lipídeos; 96,4 g carboidratos; 191,79 mg Na			

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

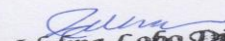
www.cajati.sp.gov.br – aecajati@yahoo.com.br

Segunda 30	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	Arroz + Frango com mandioca +salada de acelga	Arroz Peito de frango Extrato de tomate Mandioca Acelga Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 50g 5g 40g 20g 5g 1g 1g 5 ml 1 ml
Informação nutricional: 493,77 kcal; 24,8g proteína; 12,02 g lipídeos; 70,94 g carboidratos; 534,42 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 MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

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

Segunda 2	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum 8h	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição (manha parcial) 11:45 h	Mesmo do almoço		
Refeição (manha integral)10h	Fruta	Fruta	80g/1 uni
Almoço (integral)12h	Arroz + Polenta com carne + Repolho refogado	Arroz Carne em cubos Extrato de tomate Fubá Repolho Cebola Sal Alho Óleo	50g 50g 10g 20g 20g 5g 1g 1g 5ml
Refeição (tarde parcial) 12:45h	Mesmo do almoço		
Refeição (tarde parcial+integral)15h	Leite / inhame	Leite Inhame	23g 80g
Informação nutricional: 863,88kcal; 36,91g proteína; 26,84 g lipídeos; 128,64 g carboidratos; 983,06 mg Na.			
Terça 3	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 com chuchu	Arroz Feijão Carne moída	50g 20g 50g

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

		Extrato de tomate Chuchu Cebola Sal Alho Óleo	5g 40g 5g 1g 1g 5 ml
Refeição (tarde parcial)12:45h	Mesmo do almoço		
Refeição (tarde parcial+integral)15h	Leite / Biscoito doce	Leite Biscoito doce	23g 40g
Informação nutricional: 932,73 kcal; 35,25g proteína; 27,57 g lipídeos; 128,07 g carboidratos; 1287,26 mg Na.			
Quarta 4	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 frango +Salada de couve	Macarrão Peito de frango Extrato de tomate Couve 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: 830,67 kcal; 36,97g proteína; 26,91 g lipídeos; 112,91 g carboidratos; 988,57 mg Na.			

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

Quinta 5	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum 8h	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
Refeição (manha parcial) 11:45h	Mesmo do almoço		
Refeição (manha integral)10h	Fruta	Fruta	80g/1 uni
Almoço (integral)12h	Arroz + Feijão +Nuggets + Salada de 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 6	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum 8h	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
Refeição (manha parcial) 11:45h	Mesmo do almoço + Fruta		
Refeição (manha integral)10h	Fruta	Fruta	80g/1 uni

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

Almoço (integral)12h	Arroz + Feijão + purê recheado	Arroz Feijão Peito de frango Extrato de tomate Flocos de batata Leite Cenoura Cebola Sal Alho Óleo	50g 30g 50g 5g 15g 5g 40g 5g 1g 1g 5 ml
Refeição (tarde parcial)12:45h	Mesmo do almoço + Fruta		
Refeição (tarde parcial+integral)15h	Mingau de fubá + Bolacha	Leite Fubá Açúcar Bolacha	23g 20g 10g 40g
Informação nutricional: 1006,75 kcal; 37,43g proteína; 30,48 g lipídeos; 148,18 g carboidratos; 1049,03 mg Na.			
Segunda 9	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	50g 20g 50g 5g 40g 5g 1g 1g

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Óleo	5ml
Refeição (tarde parcial) 12:45h	Mesmo do almoço		
Refeição (tarde parcial+integral) 15h	Leite / batata doce	Leite Batata doce	23g 80g
Informação nutricional: 860,71kcal; 35,95g proteína; 26,78 g lipídeos; 128,39 g carboidratos; 959,26 mg Na.			
Terça 10	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 + ovos mexidos+ batata refogada	Arroz Feijão Ovos Batata Extrato de tomate Cebola Sal Alho Óleo	50g 30g 50g 40g 5g 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: 978,68 kcal; 32,56g proteína; 32,17 g lipídeos; 139,34 g carboidratos; 1323,68 mg Na.			
Quarta 11	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum 8h	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

Refeição (manha parcial) 11:45h	Mesmo do almoço + Fruta		
Refeição (manha integral) 10h	Fruta	Fruta	80g/1 uni
Almoço (integral) 12h	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: 938,65 kcal; 37,99g proteína; 34,02 g lipídeos; 101,49 g carboidratos; 1162,47 mg Na.			
Quinta 12	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 + Polenta com molho de peixe com legumes	Arroz Feijão Fubá Peixe Pimentão	50g 20g 20g 50g 5g

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Extrato de tomate Cebola Sal Alho Óleo	10g 5g 1g 1g 5 ml
Refeição (tarde parcial) 12:45h	Mesmo do almoço		
Refeição (tarde parcial+integral) 15h	Leite + pão com margarina	Leite Pão de hot dog Margarina	23g 1 unidade 10g
Informação nutricional: 963,36 kcal; 36,7g proteína; 30,07 g lipídeos; 139,55 g carboidratos; 886,76 mg Na.			
Sexta 13	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: 799,59 kcal; 34,53g proteína; 21,08 g lipídeos; 110,99 g carboidratos; 667,06 mg Na.			
Segunda 16	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum 8h	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição (manha parcial) 11:45 h	Mesmo do almoço		
Refeição (manha integral) 10h	Fruta	Fruta	80g/1 uni

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

Almoço (integral)12h	Arroz + Purê + Carne refogada com Abobrinha	Arroz Flocos de batata Leite em pó Carne em cubos Extrato de tomate Abobrinha Cebola Sal Alho Óleo	50g 15g 5g 50g 5g 20g 5g 1g 1g 5 ml
Refeição (tarde parcial) 12:45h	Mesmo do almoço		
Refeição (tarde parcial+integral)15h	Mingau de aveia	Leite em pó Água Aveia Açúcar	23g 200 ml 20g 10g
Informação nutricional: 896,61kcal; 39,29g proteína; 29,44 g lipídeos; 127,95 g carboidratos; 1036,81 mg Na.			
Terça 17	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum 8h	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição (manha parcial) 11:45h	Mesmo do almoço		
Refeição (manha integral)10h	Fruta	Fruta	80g/1 uni
Almoço (integral)12h	Sopa de feijão com macarrão	Macarrão Feijão preto Carne em cubos Extrato de tomate Batata Cenoura Cebola Sal Alho	20g 30g 50g 5g 20g 20g 5g 1g 1g

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Óleo	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: 875,38 kcal; 40,16g proteína; 32,93 g lipídeos; 109,96 g carboidratos; 991,15 mg Na.			
Quarta 18	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 tomate	Macarrão Carne moída Extrato de tomate Tomate Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 60g 10g 40g 5g 1g 1g 5 ml 1 ml
Refeição (tarde parcial) 12:45h	Mesmo do almoço + Fruta		
Refeição (tarde parcial+integral) 15h	Leite / virado de banana	Leite Banana Farinha de milho Óleo	23g 80g 20g 2 ml
Informação nutricional: 894,55 kcal; 33,83g proteína; 25,94 g lipídeos; 119,17 g carboidratos; 982,97 mg Na.			
Quinta 19	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum 8h	FERIADO		

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

Refeição (manha parcial) 11:45h			
Refeição (manha integral)10h		Fruta	80g/1 uni
Almoço (integral)12h			
Refeição (tarde parcial)12:45h			
Refeição (tarde parcial+integral)15h			
Informação nutricional:			
Sexta 20	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 23	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum 8h	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição (manha parcial) 11:45h	Mesmo do almoço		
Refeição (manha integral)10h	Fruta	Fruta	80g/1 uni

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

Almoço (integral)12h	Arroz + 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	Vitamina de cacau e banana + rosquinhas	Leite em pó Cacau Banana Rosquinhas	23g 2g 40g 40g
Informação nutricional: 945,82 kcal; 38,79g proteína; 28,33g lipídeos; 136,58 g carboidratos; 1332,23 mg Na.			
Terça 24	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum 8h	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição (manha parcial) 11:45h	Mesmo do almoço		
Refeição (manha integral)10h	Fruta	Fruta	80g/1 uni
Almoço (integral)12h	Arroz com abóbora e carne suína + feijão	Arroz Feijão Carne suína Abobora Cebola Sal Alho Óleo	50g 30g 50g 40g 5g 1g 1g 5 ml



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

Refeição (tarde parcial)12:45h	Mesmo do almoço		
Refeição (tarde parcial+integral)15h	Vitamina de frutas com aveia	Leite em pó Água Fruta Aveia	23g 200 ml 80g 20g
Informação nutricional: 911,58 kcal; 36,39g proteína; 29,66 g lipídeos; 127,29 g carboidratos; 941,71 mg Na.			
Quarta 25	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 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: 995,35 kcal; 41,85g proteína; 37,76 g lipídeos; 114,66 g carboidratos; 1328,45 mg Na.			
Quinta 26	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum 8h	Leite com fruta	Leite	23g

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Banana	40g
Refeição (manha parcial) 11:45h	Mesmo do almoço		
Refeição (manha integral) 10h	Fruta	Fruta	80g/1 uni
Almoço (integral) 12h	Arroz + Feijão + Ovos cozidos+ Salada de beterraba	Arroz Feijão Ovos Beterraba 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: 843,4 kcal; 28,76g proteína; 21,19 g lipídeos; 134,11 g carboidratos; 766,78 mg Na.			
Sexta 27	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 + Hambúrguer no molho + Salada de repolho	Arroz Feijão Hambúrguer Extrato de tomate Repolho Cebola Sal	50g 15g 60g 10g 20g 5g 1g



PREFEITURA DO MUNICÍPIO 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+ Fruta		
Refeição (tarde parcial+integral) 15h	Bebida de chocolate +Bolo	Bebida de chocolate Mistura para bolo	1 unidade 60g
Informação nutricional: 946,9 kcal; 33,47g proteína; 23,16 g lipídeos; 153,49 g carboidratos; 807,68 mg Na.			
Segunda 30	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum 8h	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição (manha parcial) 11:45 h	Mesmo do almoço		
Refeição (manha integral) 10h	Fruta	Fruta	80g/1 uni
Almoço (integral) 12h	Arroz + Frango com mandioca +salada de acelga	Arroz Peito de frango Extrato de tomate Mandioca Acelga Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 50g 5g 40g 20g 5g 1g 1g 5 ml 1 ml
Refeição (tarde parcial) 12:45h	Mesmo do almoço		
Refeição (tarde parcial+integral) 15h	Pão com requeijão+ Leite	Bisnaguinha Requeijão Leite em pó	40g 15g 23g
Informação nutricional: 942,01kcal; 38,73g proteína; 26,48 g lipídeos; 137,98 g carboidratos; 1326,81 mg Na.			
			Idelma Lobo Dias-nutricionista –CRN/3ª-7851

Idelma
Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

CARDÁPIO – JUNHO / 2025 – CRECHES – DESJEJUM

Quando contiver leite no cardápio seguir a orientação:

0 – 6 MESES – Formula infantil 1 apenas (não acrescentar outros alimentos)

6 – 12 MESES – Formula infantil 2 (não acrescentar outros alimentos)

12 – 36 MESES – Formula de 1 a 3 anos + complemento

OBS:

- 1) Não acrescentar nenhum produto (espessante, açúcar, chocolate) no leite, principalmente abaixo de 12 meses
- 2) O acompanhamento do leite será destacado no cardápio de acordo com o dia da semana. Servir o complemento apenas para maiores de 12 meses.
- 3) Opções: mandioca cozida, batata doce cozida, cuscuz, ovos mexidos, farofa de ovos, ovos cozidos, leite batido com frutas



PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

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

Segunda 2	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
	(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; 690,86mg Na.			
Terça 3	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00)Desjejum : Fórmula infantil + pão de batata	Fórmula infantil Água Batata doce	30g 180 ml 20g

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Leite em pó Polvilho doce Ovos Óleo Água Sal	10g 10g 10g 3 ml 10 ml 0,3g
	(10:30)Almoço: Arroz + feijão+ Carne com chuchu	Arroz Feijão Carne moída Chuchu Cebola Sal Alho Óleo	30g 20g 40g 30g 5g 1g 1g 3 ml
	(13:00)Lanche : fruta + Fórmula infantil	Formula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	(15:00)Jantar : 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: 874,31 kcal; 36,11 g proteína; 25,93g lipídeos; 118,43g carboidratos; 334,52 mcg vit A; 79,57 mg vitC ;811,71mg Ca;7,51mg Fe; 739,45mg Na.			
Quarta 4	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 frango+ feijão +Salada de couve	Macarrão Feijão Extrato de tomate Peito de frango Couve	40g 20g 10g 40g 20g


Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	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 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: 864,53 kcal; 39,17g proteína; 18,21 g lipídeos; 134,42g carboidratos; 280,37mcg vit A; 90,66 mg vitC ;709,37mg Ca;8,54mg Fe; 623,11mg Na.			
Quinta 5	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 Fígado Tomate Pepino Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	30g 20g 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	20g 20g 20g


Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Tomate Cebola Sal Alho Óleo	10g 5g 1g 1g 3 ml
Informação nutricional: 766,77 kcal; 32,54g proteína; 19,94 g lipídeos; 119,33g carboidratos; 339,15mcg vit A; 76,44 mg vitC ;682,1mg Ca;9,5mg Fe; 565,16mg Na.			
Sexta 6	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00)Desjejum : Fórmula infantil + mandioca	Fórmula infantil Água Mandioca	30g 180 ml 30g
	(10:30)Almoço: Arroz + feijão + purê recheado	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 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: 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 9	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00)Desjejum : Fórmula infantil + farofa de ovos	Fórmula infantil Água	30g 180 ml


Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista




PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Farinha de milho Ovos Sal	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 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: 740,34 kcal; 35,91 g proteína; 24,91 g lipídeos; 101,14g carboidratos; 281,49+mcg vit A;73,4 mg vitC ;649,43mg Ca;7mg Fe; 694,45mg Na.			
Terça 10	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00)Desjejum : Fórmula infantil + Inhame cozido	Fórmula infantil Água Inhame	30g 180 ml 30g
	(10:30)Almoço: Arroz + feijão+ ovos mexidos + Batata refogada	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	30g 180 ml


Idelma Lobo Dias
CRM/3-7851
Nutricionista




PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Fruta	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: 739,53 kcal; 28,93 g proteína; 22,28g lipídeos; 102,39g carboidratos; 280,37 mcg vit A; 77,45 mg vitC ;678,09mg Ca;8,23mg Fe; 600,47mg Na.			
Quarta 11	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 12	Cardápio	Ingredientes	Per capita


Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

	(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+ Polenta + Peixe com legumes	Arroz Feijão Fubá Peixe Cebola Pimentão Tomate Sal Alho Óleo	30g 20g 15g 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	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: 924,88kcal; 42,44g proteína; 23,88 g lipídeos; 137,9g carboidratos; 298,42 mcg vit A; 77,04mg vitC ;717,64mg Ca;7,64mg Fe; 619,53mg Na.			
Sexta 13	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	FERIADO		
Informação nutricional:			


Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

Segunda 16	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 +Purê + carne com abobrinha	Arroz Batata Leite em pó Carne em cubos Abobrinha Cebola Sal Alho Óleo	30g 30g 5g 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: 734,9 kcal; 33,53 g proteína; 27,01 g lipídeos; 93,32g carboidratos; 299,92 mcg vit A; 77,98 mg vitC ;699,48 mg Ca;6,03mg Fe; 716,15mg Na.			
Terça 17	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00)Desjejum : Fórmula infantil + Inhame cozido	Fórmula infantil Água Inhame	30g 180 ml 30g
	(10:30)Almoço: Arroz + feijão + carne com batata e cenoura	Arroz Feijão preto Carne em cubos Batata Cenoura Cebola	30g 20g 40g 20g 20g 5g


Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista




PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Sal Alho Óleo	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
Informação nutricional: 729,29 kcal; 37,8 g proteína; 21,99g lipídeos; 103,1g carboidratos; 280,74 mcg vit A; 73,02 mg vitC ;686,76mg Ca;8,76mg Fe; 571,5mg Na.			
Quarta 18	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 tomate	Macarrão Feijão Extrato de tomate Carne moída Tomate Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	40g 20g 10g 40g 30g 5g 1g 2g 3 ml 1 ml
	(13:00)Lanche : fruta + fórmula infantil	Fórmula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	(15:00)Jantar: Caldo verde de mandioca	Mandioca Couve Carne em cubos	30g 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

		Cebola Sal Alho Óleo	2g 0,3g 0,2g 1 ml
Informação nutricional: 850,91 kcal; 34,51 g proteína; 27,7 g lipídeos; 107,23g carboidratos; 280mcg vit A; 86,04 mg vitC ;697,47mg Ca;7,72mg Fe; 661,48mg Na.			
Quinta 19	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	FERIADO		
Informação nutricional:			
Sexta 20	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	PONTO FACULTATIVO		
Informação nutricional:			
Segunda 23	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00)Desjejum : mingau de aveia	Fórmula infantil Água Aveia	30g 180 ml 20g
	(10:30)Almoço: Arroz + Purê + Frango com palmito	Arroz Peito de frango Palmito Batata Leite em pó Tomate Cebola Sal Alho Óleo	30g 40g 30g 30g 5g 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	30g 10g


Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Carne desfiada Cebola Sal Alho Óleo	20g 5g 1g 1g 3 ml
Informação nutricional: 703,88 kcal; 38,84 g proteína; 21,64 g lipídeos; 93,75 g carboidratos; 299,2 mcg vit A; 77,84 mg vitC ;705,66 g Ca;6,89mg Fe; 580,95mg Na.			
Terça 24	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 carne suína e abóbora+ Feijão	Arroz Feijão Carne suína Abóbora Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	40g 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 : 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: 707,87kcal; 30,45 g proteína; 21,17g lipídeos; 99,2g carboidratos; 364,37 mcg vit A; 73,98 mg vitC ;677,39mg Ca;7,68mg Fe; 574,66mg Na.			
Quarta 25	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	40g 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

		Extrato de tomate Almôndegas de frango Alface Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	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 Cebola Alho	20g 10g 10g 10g 20g 0,3g 1 ml 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 26	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 cozidos + Salada de beterraba	Arroz Feijão Ovos Beterraba Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	30g 20g 50g 30g 5g 1g 1g 3ml 1 ml
	(13:00) Lanche : fruta + fórmula infantil	Fórmula infantil	30g


 Idelma Lobo Dias
 CRN 3-7851
 Nutricionista



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Água Fruta	180 ml 80g/1 unidade
	(15:00)Jantar: Baião de dois com couve+ Suco	Arroz Feijão Carne em cubos Couve Cebola Sal Alho Óleo Laranja	20g 20g 20g 10g 2g 0,3g 0,2g 1 ml 80g
Informação nutricional: 836,72kcal; 34,78g proteína; 24,17g lipídeos;116,99 g carboidratos; 280 mcg vit A; 73,89 mg vitC ;712,2mg Ca;9,72mg Fe; 686,93mg Na.			
Sexta 27	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 repolho	Arroz Feijão Carne moída Repolho Cebola Sal Alho Óleo	30g 15g 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 : Cuscuz de frango + Suco de fruta	Farinha de milho Legumes Ovos Peito de frango Sal Óleo Cebola Alho	30g 30g 10g 30g 0,3g 1 ml 2g 0,2g


Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Laranja	80g/1 unidade
Informação nutricional: 863,78 kcal; 40,21 g proteína; 22,28 g lipídeos; 118,61g carboidratos; 281,11 mcg vit A; 74,48 mg vitC ;681,85mg Ca;8,02mg Fe; 704,7mg Na.			
Segunda 30	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 + Frango com mandioca+ salada de acelga	Arroz Peito de frango Mandioca Acelga Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	30g 40g 30g 20g 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 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: 801,2 kcal; 39,52 g proteína; 22,16 g lipídeos; 110,18g carboidratos; 338,87 mcg vit A; 78,64 mg vitC ;655,72 mg Ca;6,52mg Fe; 594,24mg Na.			
		Idelma Lobo Dias-nutricionista –CRN/3ª-7851	


Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

CARDÁPIO – JUNHO/ 2025 – CRECHES – BERÇÁRIO até 12 meses

Café da manhã (8:00h): Formula Infantil 1 para menores de 6 meses / Formula Infantil 2 para 6 a 12 meses / composto lácteo acima de 12 meses

Almoço: 10:30h / 11:00h – Acima de 7 meses seguir o cardápio da creche

Lanche (13:00h): Fruta (variadas) + complemento lácteo

Jantar: 15:00h / 15:30h - Acima de 7 meses seguir o cardápio da creche

Idelma Lobo Dias – nutricionista – CRN/3ª-7851

OBS: O cardápio do berçário é o mesmo da creche, obedecendo as seguintes recomendações:

1 - O LEITE É ESPECIFICO PARA CADA FAIXA ETARIA, OFERECER:

- MENORES DE 6 MESES – LEITE FORMULA INFANTIL 1
- 6 A 12 MESES – LEITE FORMULA INFANTIL 2
- ACIMA DE 12 MESES: FORMULA DE 1 A 3 ANOS

2- MODIFICAR A TEXTURA DOS ALIMENTOS AMASSANDO COM GARFO PARA CRIANÇAS DE 7 ATÉ 12 MESES

3- ABAIXO DE 7 MESES USAR A DIETA DE INTRODUÇÃO DE ALIMENTOS

4 - SEGUIR AS ORIENTAÇÕES DADAS NO TREINAMENTO E NO MANUAL DE INTRODUÇÃO DE ALIMENTOS



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

CARDÁPIO – JUNHO / 2025 – CRECHES – INTRODUÇÃO ALIMENTOS – ACIMA DE 6 MESES

Café da manhã (8:00h): Formula Infantil 2 (210 a 240mL)

Almoço (10:30h): Papa Salgada conforme cardápio

Papa de fruta (13:00h): conforme disponibilidade – amassada ou raspada

Jantar (15:00h): Papa salgada conforme cardápio

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Almoço: polenta + carne bovina + abóbora (ou cenoura ou beterraba) + folha	Almoço: batata (ou batata doce) + frango + abobrinha (ou vagem) + folha	Almoço: macarrão + carne bovina + cenoura (ou abóbora ou beterraba) + folha	Almoço: arroz + frango + chuchu (ou couve flor ou brócolis) + feijão	Almoço: arroz + carne bovina (ou fígado) mandioquinha (ou mandioca, cará, inhame) + repolho (ou repolho roxo)

OBS:

- 1) Cozinhar os alimentos, escorrer e amassar com garfo. Junte um pouco do líquido do cozimento se necessário. Temperar com 1 fio de óleo e 1 pitada de sal
- 2) Leite puro, não acrescentar açúcar ou espessantes. Diluir conforme rótulo (1 medida para cada 30mL)
- 3) Não fornecer suco para crianças menores de 1 ano. Dar fruta ou papa de fruta.
- 4) Após 7 meses pode servir a refeição principal do cardápio lembrando de amassar com o garfo até virar uma papa.
- 5) Abaixo de 6 meses seguir o esquema de mamadeiras com formula infantil específica 4 vezes ao dia.
- 6) Qualquer dúvida que permaneça, consultar a nutricionista (3854-8605)



Cajati, 01 de JUNHO De 2025 | Edição Nº 5 | Nutricionista responsável: Idelma Lobo Dias - CRN 7851



miho



Milho: Um Alimento Versátil e Nutritivo

O milho é um dos cereais mais cultivados e consumidos no mundo, sendo base da alimentação em diversas culturas, especialmente no Brasil. Rico em carboidratos, fibras, vitaminas (como A e do complexo B) e minerais (como fósforo e magnésio), O milho possui vários benefícios, como: auxilia no bom funcionamento do intestino, previne doenças cardíacas, controla o colesterol, controla o açúcar no sangue, promove sensação de saciedade, ajuda no bom funcionamento do sistema imunológico e é uma excelente fonte de energia!

Além de ser consumido cozido, assado ou grelhado, o milho se transforma em uma infinidade de produtos:

Na cozinha: farinha para bolos e broas, óleo para frituras, pipoca para os lanches e canjica para as festas.

Na indústria: matéria-prima para biocombustíveis, ração animal e até bioplásticos sustentáveis.

Mais do que um simples cereal, o milho é um símbolo da cultura e da tradição gastronômica do Brasil. Presente em festas juninas, colheitas rurais e celebrações religiosas, esse grão dourado é parte viva da nossa história e da nossa mesa.

Nenhum outro ingrediente está tão presente nos pratos que marcam a infância e as comemorações brasileiras:

- Pamonha – cremosa e envolta na palha, feita em tradicionais "tendas" de rua.
- Curau – doce de milho verde que aquece as noites de São João.
- Cuscuz – herança nordestina, servido com carne seca ou leite.
- Canjica – sobremesa afetiva, enriquecida com leite de coco e canela

Receita de

Chipá - Quazú (bolo salgado de milho)

- 2 xícaras de milho verde
- ½ xícara de óleo
- 300 g de mussarela
- 4 ovos
- 2 cebolas médias picadas
- 1 xícara de leite
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de fermento em pó



Refogar a cebola no óleo (1/2 xícara) até ficar transparente, reservar. Bater no liquidificador os ovos com o milho e o leite. Colocar em uma tigela a mistura batida e acrescentar a cebola refogada, sal e o queijo picado, misturar. Acrescentar o fermento e misturar novamente, acertar o sal. Assar em uma forma média por 30 minutos aproximadamente.

O que é produzido a partir do milho?



Referências:

- EMBRAPA. Milho: tradição e inovação. Disponível em: www.embrapa.br.
- IBGE. A cultura do milho no Brasil. Disponível em: www.ibge.gov.br.