



# PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

[www.cajati.sp.gov.br](http://www.cajati.sp.gov.br) - [aecajati@yahoo.com.br](mailto:aecajati@yahoo.com.br)

## CARDÁPIO – AGOSTO/ 2025 – CRECHES (acima de 12 meses)

Sexta 1	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	<b>(8:00)Desjejum :</b> Fórmula infantil + mandioca	Fórmula infantil Água Mandioca	30g 180 ml 30g
	<b>(10:30)Almoço:</b> Arroz + feijão + purê + frango ao molho	Arroz Feijão Coxinha da asa Batata Leite em pó Extrato de tomate Cebola Sal Alho Óleo	30g 20g 50g 30g 5g 10g 5g 1g 1g 3 ml
	<b>(13:00)Lanche :</b> fruta + fórmula infantil	Fórmula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	<b>(15:00)Jantar :</b> 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
	<b>Informação nutricional:</b> 705,3 kcal; 23,22 g proteína; 18,46 g lipídeos; 106g carboidratos; 298,92 mcg vit A; 80,55 mg vitC ;725,74mg Ca;8,79mg Fe; 599,72mg Na.		
Segunda 4	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	<b>(8:00)Desjejum :</b> Fórmula infantil + farofa de ovos	Fórmula infantil Água Farinha de milho Ovos Sal	30g 180 ml 20g 25g 0,2g

*Idelma Lobo Dias*  
CRN/3-7851  
Nutricionista



# PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

[www.cajati.sp.gov.br](http://www.cajati.sp.gov.br) - [aecajati@yahoo.com.br](mailto:aecajati@yahoo.com.br)

	<b>(10:30)Almoço:</b> Arroz+ Polenta com molho de carne + Repolho refogado	Arroz Carne em cubos Fubá Repolho Tomate Cebola Sal Alho Óleo	30g 40g 20g 20g 5g 5g 1g 1g 3 ml
	<b>(13:00)Lanche :</b> fruta + Fórmula infantil	Fórmula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	<b>(15:00)Jantar :</b> 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
<b>Informação nutricional:</b> 821,84 kcal; 38,65 g proteína; 25,12 g lipídeos; 116,97g carboidratos; 280,37 mcg vit A; 75,78 mg vitC ;655,08 mg Ca;6,64mg Fe; 690,85mg Na.			
<b>Terça 5</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
	<b>(8:00)Desjejum :</b> Fórmula infantil + pão de batata	Fórmula infantil Água Batata doce Leite em pó Polvilho doce Ovos Óleo Água Sal	30g 180 ml 20g 10g 10g 10g 3 ml 10 ml 0,3g
	<b>(10:30)Almoço:</b> Arroz + feijão+ Carne refogada + Salada de chuchu	Arroz Feijão Carne moída Chuchu Cebola	30g 20g 40g 30g 5g

*Idelma Lobo Dias*  
CRN/3-7851  
Nutricionista




# PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

[www.cajati.sp.gov.br](http://www.cajati.sp.gov.br) - [aecajati@yahoo.com.br](mailto:aecajati@yahoo.com.br)

		Sal Alho Óleo Vinagre	1g 1g 3 ml 1 ml
	<b>(13:00)Lanche :</b> fruta + Fórmula infantil	Formula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	<b>(15:00)Jantar :</b> 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
<b>Informação nutricional:</b> 874,41 kcal; 36,11 g proteína; 25,93g lipídeos; 118,48g carboidratos; 334,52 mcg vit A; 79,57 mg vitC ;811,71mg Ca;7,51mg Fe; 739,46mg Na.			
<b>Quarta 6</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
	<b>(8:00)Desjejum :</b> Formula infantil + virado de banana	Formula infantil Água Farinha de milho Banana	30g 180 ml 20g 80g
	<b>(10:30)Almoço:</b> Macarrão com molho de frango+ feijão +Salada de alface	Macarrão Feijão Extrato de tomate Peito de frango Alface Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	40g 20g 10g 40g 20g 5g 1g 2g 3 ml 1 ml
	<b>(13:00)Lanche :</b> fruta + Fórmula infantil	Fórmula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	<b>(15:00)Jantar :</b> Sopa de fubá com frango	Fubá Cenoura	10g 10g

  
Idelina Lobo Dias  
CRN/3-7851  
Nutricionista




# PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

[www.cajati.sp.gov.br](http://www.cajati.sp.gov.br) - [aecajati@yahoo.com.br](mailto:aecajati@yahoo.com.br)

		Chuchu Peito de frango Cebola Sal Alho Óleo	10g 20g 2g 0,3g 0,2g 1 ml
<b>Informação nutricional:</b> 861,27 kcal; 38,85g proteína; 18,15 g lipídeos; 133,86g carboidratos; 284,57mcg vit A; 74,48 mg vitC ;690,77mg Ca;8,52mg Fe; 622,59mg Na.			
<b>Quinta 7</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
	<b>(8:00)Desjejum :</b> Fórmula infantil + batata doce cozida ou assada	Fórmula infantil Água Batata doce	30g 180 ml 30g
	<b>(10:30)Almoço:</b> 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
	<b>(13:00)Lanche :</b> fruta + Fórmula infantil	Fórmula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	<b>(15:00)Jantar:</b> 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
<b>Informação nutricional:</b> 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.			
<b>Sexta 8</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
	<b>(8:00)Desjejum :</b> Fórmula infantil + mandioca	Fórmula infantil Água Mandioca	30g 180 ml 30g

  
Idelma Lobo Dias  
CRN/3-7851  
Nutricionista



# PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

[www.cajati.sp.gov.br](http://www.cajati.sp.gov.br) - [aecajati@yahoo.com.br](mailto:aecajati@yahoo.com.br)

	<b>(10:30)Almoço:</b> Arroz + feijão + carne com abóbora	Arroz Feijão Carne moída Abóbora Tomate Cebola Sal Alho Óleo	30g 20g 40g 30g 5g 5g 1g 1g 3 ml
	<b>(13:00)Lanche :</b> fruta + fórmula infantil	Fórmula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	<b>(15:00)Jantar :</b> 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
<b>Informação nutricional:</b> 721,25 kcal; 31,49 g proteína; 17,85 g lipídeos; 100,91g carboidratos; 364,37 mcg vit A; 80,39 mg vitC ;683,03mg Ca;7,73mg Fe; 559,52mg Na.			
<b>Segunda 11</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
	<b>(8:00)Desjejum :</b> Fórmula infantil + farofa de ovos	Fórmula infantil Água Farinha de milho Ovos Sal	30g 180 ml 20g 25g 0,2g
	<b>(10:30)Almoço:</b> Arroz+ Polenta + Carne com cenoura	Arroz Carne em cubos Fubá Cenoura Extrato de tomate Cebola Sal Alho	30g 40g 15g 30g 10g 5g 1g 1g

*Idelma Lobo Dias*  
CRN/3-7851  
Nutricionista




# PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

[www.cajati.sp.gov.br](http://www.cajati.sp.gov.br) - [aecajati@yahoo.com.br](mailto:aecajati@yahoo.com.br)

		Óleo	3 ml
	<b>(13:00)Lanche :</b> fruta + Fórmula infantil	Fórmula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	<b>(15:00)Jantar:</b> 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
<b>Informação nutricional:</b> 758,14 kcal; 36,23 g proteína; 24,89 g lipídeos; 104,92g carboidratos; 281,49+mcg vit A; 73,4 mg vitC ;650,03mg Ca;7,18mg Fe; 692,85mg Na.			
<b>Terça 12</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
	<b>(8:00)Desjejum :</b> Fórmula infantil + Inhame cozido	Fórmula infantil Água Inhame	30g 180 ml 30g
	<b>(10:30)Almoço:</b> Arroz + feijão+ Farofa de ovos com couve	Arroz Feijão Ovos Farinha de milho Couve Cebola Sal Alho Óleo	30g 20g 50g 20g 20g 5g 1g 1g 3 ml
	<b>(13:00)Lanche :</b> fruta + Fórmula infantil	Formula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	<b>(15:00)Jantar :</b> 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
	<b>Informação nutricional:</b> 795,81 kcal; 30,43 g proteína; 22,68g lipídeos; 115,81g carboidratos; 280,37 mcg vit A; 89,76 mg vitC ;703,95mg Ca;7,89mg Fe; 610,67mg Na.		
<b>Quarta 13</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>

  
Idelma Lobo Dias  
CRN/3-7851  
Nutricionista



# PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

[www.cajati.sp.gov.br](http://www.cajati.sp.gov.br) - [aecajati@yahoo.com.br](mailto:aecajati@yahoo.com.br)

	<b>(8:00)Desjejum :</b> Formula infantil + pão de assadeira com manteiga	Formula infantil Água Pão caseiro Manteiga sem sal	30g 180 ml 40g 8g
	<b>(10:30)Almoço:</b> Macarrão com molho de carne+ feijão + Escarola refogada	Macarrão Feijão Extrato de tomate Carne moída Escarola Cebola Sal Alho Óleo	40g 20g 10g 40g 20g 5g 1g 2g 3 ml
	<b>(13:00)Lanche :</b> fruta + Fórmula infantil	Fórmula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	<b>(15:00)Jantar:</b> Risoto de ovos com tomate+ suco de fruta	Arroz Ovos Extrato de tomate Tomate Cebola Sal Alho Óleo Laranja	20g 25g 5g 20g 2g 0,3g 0,2g 1 ml 80g/1 unidade
<b>Informação nutricional:</b> 940,45 kcal; 33,58 g proteína; 28,81 g lipídeos; 124,06g carboidratos; 280 mcg vit A; 70,22 mg vitC ;690,29mg Ca;7,92mg Fe; 704,1mg Na.			
<b>Quinta 14</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
	<b>(8:00)Desjejum :</b> 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.
	<b>(10:30)Almoço:</b> Arroz + Feijão+ Peixe com batata	Arroz Feijão Batata	30g 20g 30g

  
Idelma Lobo Dias  
CRN/3-7851  
Nutricionista



# PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

[www.cajati.sp.gov.br](http://www.cajati.sp.gov.br) - [aecajati@yahoo.com.br](mailto:aecajati@yahoo.com.br)

		Peixe Cebola Pimentão Tomate Sal Alho Óleo	40g 5g 5g 5g 1g 1g 3 ml
	<b>(13:00)Lanche :</b> fruta + fórmula infantil	Formula Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	<b>(15:00)Jantar :</b> 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
<b>Informação nutricional:</b> 854,28kcal; 41g proteína; 23,5 g lipídeos; 122,12g carboidratos; 298,42 mcg vit A; 77,04mg vitC ;717,04mg Ca;7,46mg Fe; 619,53mg Na.			
<b>Sexta 15</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
	<b>(8:00)Desjejum :</b> Fórmula infantil + mandioca	Fórmula infantil Água Mandioca	30g 180 ml 30g
	<b>(10:30)Almoço:</b> Macarrão com carne e brócolis+ Feijão	Macarrão Feijão Carne moída Brócolis congelado Tomate Cebola Sal Alho Óleo	40g 20g 40g 30g 5g 5g 1g 1g 3 ml
	<b>(13:00)Lanche :</b> fruta + fórmula infantil	Fórmula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	<b>(15:00)Jantar :</b> Macarrão primavera + Suco	Macarrão parafuso	30g

*Idelma Lobo Dias*  
CRN/3-7851  
Nutricionista





# PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

[www.cajati.sp.gov.br](http://www.cajati.sp.gov.br) - [aecajati@yahoo.com.br](mailto:aecajati@yahoo.com.br)

		Cenoura Peito de frango Cebola Sal Alho Óleo Fruta	10g 20g 2g 0,3g 0,2g 1 ml 80g/1 unidade
<b>Informação nutricional:</b> 858,78 kcal; 36,37 g proteína; 18,57 g lipídeos; 121,77g carboidratos; 280,37 mcg vit A; 69,8 mg vitC ;683,48mg Ca;7,59mg Fe; 563,52mg Na.			
<b>Segunda 18</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
	<b>(8:00)Desjejum :</b> Fórmula infantil + omelete de forno	Fórmula infantil Água Ovos Legumes Sal	30g 180 ml 25g 10g 0,2g
	<b>(10:30)Almoço:</b> Arroz +Bobó de frango com mandioca	Arroz Peito de frango Extrato de tomate Mandioca cozida amassada Cebola Sal Alho Óleo	30g 40g 5g 30g 5g 1g 1g 3 ml
	<b>(13:00)Lanche :</b> fruta + Fórmula infantil	Fórmula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	<b>(15:00)Jantar:</b> Sopa de fubá com ovos	Fubá Ovos Chuchu Cenoura Cebola Sal Alho Óleo	20g 25g 10g 10g 2g 0,3g 0,2g 1 ml
<b>Informação nutricional:</b> 727,44 kcal; 31,09 g proteína; 22,59 g lipídeos; 97,29g carboidratos; 280,37 mcg vit A; 71,74 mg vitC ;653,88 mg Ca;5,98mg Fe; 718,77mg Na.			
<b>Terça 19</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
	<b>(8:00)Desjejum :</b> Fórmula infantil + Inhame cozido	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](http://www.cajati.sp.gov.br) - [aecajati@yahoo.com.br](mailto:aecajati@yahoo.com.br)

		Inhame	30g
	<b>(10:30)Almoço:</b> Arroz com cenoura+ feijão + Carne suína refogada	Arroz Feijão Carne suína Cenoura Cebola Sal Alho Óleo	30g 20g 40g 30g 5g 1g 1g 3 ml
	<b>(13:00)Lanche :</b> fruta + Fórmula infantil	Fórmula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	<b>(15:00)Jantar :</b> 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
<b>Informação nutricional:</b> 737,29 kcal; 33,3 g proteína; 22,98g lipídeos; 101,66g carboidratos; 281,12 mcg vit A; 68,88 mg vitC ;689,66mg Ca;8,48mg Fe; 578,66mg Na.			
<b>Quarta 20</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
	<b>(8:00)Desjejum :</b> Formula infantil + pão de assadeira com manteiga	Formula infantil Água Pão caseiro Manteiga sem sal	30g 180 ml 40g 8g
	<b>(10:30)Almoço:</b> 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

  
Idelma Lobo Dias  
CRN/3-7851  
Nutricionista



# PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

[www.cajati.sp.gov.br](http://www.cajati.sp.gov.br) - [aecajati@yahoo.com.br](mailto:aecajati@yahoo.com.br)

	<b>(13:00) Lanche :</b> fruta + fórmula infantil	Fórmula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	<b>(15:00) Jantar:</b> Caldo verde de mandioca	Mandioca Couve Carne em cubos Cebola Sal Alho Óleo	30g 10g 20g 2g 0,3g 0,2g 1 ml
<b>Informação nutricional:</b> 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.			
<b>Quinta 21</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
	<b>(8:00) Desjejum :</b> Fórmula infantil + cuscuz de milho	Fórmula infantil Água Flocão Água sal	30g 180 ml 20g 35 ml 0,2g
	<b>(10:30) Almoço:</b> 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
	<b>(13:00) Lanche :</b> fruta + fórmula infantil	Fórmula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	<b>(15:00) Jantar:</b> Risoto de ovos com palmito + Suco	Arroz Ovos Palmito Cenoura Cebola Sal Alho Óleo	20g 25g 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](http://www.cajati.sp.gov.br) - [aecajati@yahoo.com.br](mailto:aecajati@yahoo.com.br)

		Laranja	80g
<b>Informação nutricional:</b> 834,12kcal; 29,68g proteína; 25,01g lipídeos; 118,87 g carboidratos; 280,37 mcg vit A; 64,76 mg vitC ;675,72mg Ca;8,08mg Fe; 724,93mg Na.			
<b>Sexta 22</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
	<b>(8:00)Desjejum :</b> Fórmula infantil + mandioca	Fórmula infantil Água Mandioca	30g 180 ml 30g
	<b>(10:30)Almoço:</b> Arroz + feijão + Strogonoff de carne	Arroz Feijão Carne em cubos Cenoura cozida liquidificada Extrato de tomate Leite em pó Cebola Sal Alho Óleo	30g 20g 40g 30g 5g 5g 5g 1g 1g 3 ml
	<b>(13:00)Lanche :</b> fruta + fórmula infantil	Fórmula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	<b>(15:00)Jantar :</b> Sopa de fubá com couve	Fubá Carne moída Couve Cebola Sal Alho Óleo	20g 20g 10g 2g 0,3g 0,2g 1 ml
<b>Informação nutricional:</b> 788,07 kcal; 31,47 g proteína; 19,8 g lipídeos; 111,39g carboidratos; 299,17 mcg vit A; 80,33 mg vitC ;735,94mg Ca;7,64mg Fe; 598,72mg Na.			
<b>Segunda 25</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
	<b>(8:00)Desjejum :</b> mingau de aveia	Fórmula infantil Água Aveia	30g 180 ml 20g
	<b>(10:30)Almoço:</b> Arroz + Purê + Frango com palmito	Arroz Peito de frango Palmito Batata Leite em pó Tomate	30g 40g 30g 30g 5g 10g

*Idelma Lobo Dias*  
CRN/3-7851  
Nutricionista



# PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

[www.cajati.sp.gov.br](http://www.cajati.sp.gov.br) - [aecajati@yahoo.com.br](mailto:aecajati@yahoo.com.br)

		Cebola Sal Alho Óleo	5g 1g 1g 3 ml
	<b>(13:00)Lanche :</b> composto lácteo ou formula infantil	Fórmula infantil Água	30g 180 ml
	<b>(15:00)Jantar:</b> Creme de cenoura	Cenoura Macarrão para sopa Carne desfiada Cebola Sal Alho Óleo	30g 10g 20g 5g 1g 1g 3 ml
<b>Informação nutricional:</b> 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.			
<b>Terça 26</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
	<b>(8:00)Desjejum :</b> Fórmula infantil + batata doce cozida ou assada	Fórmula infantil Água Batata doce	30g 180 ml 30g
	<b>(10:30)Almoço:</b> Arroz + Lentilha com carne+ Salada de acelga	Arroz Lentilha Carne em cubos Tomate Acelga Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	40g 15g 40g 5g 20g 5g 1g 1g 3 ml 1 ml
	<b>(13:00)Lanche :</b> fruta + Fórmula infantil	Formula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	<b>(15:00)Jantar :</b> Canja de frango	Arroz Cenoura Batata Peito de frango Sal Óleo	10g 10g 10g 20g 0,3g 1 ml

  
Idelma Lobo Dias  
CRN/3-7851  
Nutricionista



# PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

[www.cajati.sp.gov.br](http://www.cajati.sp.gov.br) - [aecajati@yahoo.com.br](mailto:aecajati@yahoo.com.br)

		Cebola Alho	2g 0,2g
<b>Informação nutricional:</b> 644,08kcal; 33,08 g proteína; 19,95g lipídeos; 88,52g carboidratos; 338,37 mcg vit A; 76,65 mg vitC ;660,97mg Ca;6,15mg Fe; 567,8mg Na.			
<b>Quarta 27</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
	<b>(8:00)Desjejum :</b> Fórmula infantil + Mandioca cozida	Fórmula infantil Água Mandioca	30g 180 ml 30g
	<b>(10:30)Almoço:</b> Macarrão com molho de almôndegas + feijão + Salada de alface	Macarrão Feijão Extrato de tomate Almôndegas Alface Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	40g 20g 10g 40g 20g 5g 1g 2g 3 ml 1 ml
	<b>(13:00)Lanche :</b> fruta + fórmula infantil	Fórmula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	<b>(15:00)Jantar :</b> 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
<b>Informação nutricional:</b> 797,76 kcal; 36,55g proteína; 23,64g lipídeos; 110,02gcarboidratos; 284,57mcg vit A; 75,99 mg vitC ;691,26mg Ca;7,99mg Fe; 723,76mg Na.			
<b>Quinta 28</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
	<b>(8:00)Desjejum :</b> Fórmula infantil + cuscuz de milho	Fórmula infantil Água Flocão Água sal	30g 180 ml 20g 35 ml 0,2g
	<b>(10:30) Almoço:</b> Arroz + feijão + Frango assado + Abobrinha refogada	Arroz	30g

*Idelma Lobo Dias*  
CRN/3-7851  
Nutricionista




# PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

[www.cajati.sp.gov.br](http://www.cajati.sp.gov.br) - [aecajati@yahoo.com.br](mailto:aecajati@yahoo.com.br)

		Feijão Sobrecoxa Abobrinha Cebola Sal Alho Óleo	20g 120g 30g 5g 1g 1g 3ml
	<b>(13:00)Lanche :</b> fruta + fórmula infantil	Fórmula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	<b>(15:00)Jantar:</b> 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
<b>Informação nutricional:</b> 922,45kcal; 52,27g proteína; 18,85g lipídeos;133,88 g carboidratos; 281,5 mcg vit A; 75,68 mg vitC ;712,78mg Ca;9,05mg Fe; 618mg Na.			
<b>Sexta 29</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
	<b>(8:00)Desjejum :</b> Fórmula infantil + omelete de forno	Fórmula infantil Água Ovos Legumes Sal	30g 180 ml 25g 10g 0,2g
	<b>(10:30)Almoço:</b> Arroz + Feijão + Frango com repolho	Arroz Feijão Peito de frango Repolho Cebola Sal Alho Óleo	30g 15g 40g 20g 5g 1g 1g 3 ml
	<b>(13:00)Lanche :</b> 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](http://www.cajati.sp.gov.br) - [aecajati@yahoo.com.br](mailto:aecajati@yahoo.com.br)

	<b>(15:00)Jantar :</b> Cuscuz de frango + Suco de fruta	Farinha de milho Legumes Ovos Peito de frango Sal Óleo Cebola Alho Polpa de fruta	30g 30g 10g 30g 0,3g 1 ml 2g 0,2g 40g
<b>Informação nutricional:</b> 806,72 kcal; 42,23 g proteína; 21,53 g lipídeos; 109,93g carboidratos; 281,11 mcg vit A; 74,48 mg vitC ;724,51mg Ca;8,02mg Fe; 707,5mg 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](http://www.cajati.sp.gov.br) – [aecajati@yahoo.com.br](mailto:aecajati@yahoo.com.br)

## CARDÁPIO – AGOSTO/ 2025 – CRECHES – BERÇÁRIO até 12 meses

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



# PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

*Estado de São Paulo*

[www.cajati.sp.gov.br](http://www.cajati.sp.gov.br) - [comprascajati@hotmail.com](mailto:comprascajati@hotmail.com) - [compras@cajati.sp.gov.br](mailto:compras@cajati.sp.gov.br)

## CARDÁPIO – AGOSTO / 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 MUNICÍPIO DE CAJATI

*Estado de São Paulo*

[www.cajati.sp.gov.br](http://www.cajati.sp.gov.br) - [comprascajati@hotmail.com](mailto:comprascajati@hotmail.com) - [compras@cajati.sp.gov.br](mailto:compras@cajati.sp.gov.br)

## CARDÁPIO – AGOSTO / 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
<b>Almoço:</b> polenta + carne bovina + abóbora (ou cenoura ou beterraba) + folha	<b>Almoço:</b> batata (ou batata doce) + frango + abobrinha (ou vagem) + folha	<b>Almoço:</b> macarrão + carne bovina + cenoura (ou abóbora ou beterraba) + folha	<b>Almoço:</b> arroz + frango + chuchu (ou couve flor ou brócolis) + feijão	<b>Almoço:</b> 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)



# PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

*Estado de São Paulo*

[www.cajati.sp.gov.br](http://www.cajati.sp.gov.br) – [aecajati@yahoo.com.br](mailto:aecajati@yahoo.com.br)

## CARDÁPIO EMEF– AGOSTO/2025–ESCOLAS MUNICIPAIS – PERÍODO INTEGRAL

Sexta 1	Cardápio	Ingredientes	Per capita
<b>Desjejum 8h</b>	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
<b>Refeição (manha parcial) 11:45h</b>	Mesmo do almoço + Fruta		
<b>Refeição (manha integral)10h</b>	Fruta	Fruta	80g/1 uni
<b>Almoço (integral)12h</b>	Arroz + Feijão + Purê + Frango ao molho	Arroz Feijão Coxinha da asa Extrato de tomate Flocos de batata Leite Cebola Sal Alho Óleo	50g 30g 60g 10g 15g 5g 5g 1g 1g 5 ml
<b>Refeição (tarde parcial)12:45h</b>	Mesmo do almoço + Fruta		
<b>Refeição (tarde parcial+integral)15h</b>	Mingau de fubá + Bolacha	Leite Fubá Açúcar Bolacha	23g 20g 10g 40g
<b>Informação nutricional:</b> 1010,8 kcal; 37,55g proteína; 30,48 g lipídeos; 148,93 g carboidratos; 1073,93 mg Na.			
Segunda 4	Cardápio	Ingredientes	Per capita
<b>Desjejum 8h</b>	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
<b>Refeição (manha parcial) 11:45 h</b>	Mesmo do almoço		
<b>Refeição (manha integral)10h</b>	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](http://www.cajati.sp.gov.br) – [aecajati@yahoo.com.br](mailto:aecajati@yahoo.com.br)

<b>Almoço (integral)12h</b>	Arroz + Polenta + Molho de 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
<b>Refeição (tarde parcial) 12:45h</b>	Mesmo do almoço		
<b>Refeição (tarde parcial+integral)15h</b>	Creme de inhame com fruta	Leite Inhame Banana	23g 80g 80g
<b>Informação nutricional:</b> 907,74kcal; 37,69g proteína; 26,99 g lipídeos; 139,9 g carboidratos; 983,06 mg Na.			
<b>Terça 5</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum 8h</b>	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
<b>Refeição (manha parcial) 11:45h</b>	Mesmo do almoço		
<b>Refeição (manha integral)10h</b>	Fruta	Fruta	80g/1 uni
<b>Almoço (integral)12h</b>	Arroz + Feijão + Carne refogada +Salada de chuchu	Arroz Feijão Carne moída Extrato de tomate Chuchu Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 20g 50g 5g 40g 5g 1g 1g 5 ml 1 ml



# PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

*Estado de São Paulo*

[www.cajati.sp.gov.br](http://www.cajati.sp.gov.br) – [aecajati@yahoo.com.br](mailto:aecajati@yahoo.com.br)

<b>Refeição (tarde parcial)12:45h</b>	Mesmo do almoço		
<b>Refeição (tarde parcial+integral)15h</b>	Leite / Biscoito doce	Leite Biscoito doce	23g 40g
<b>Informação nutricional:</b> 932,73 kcal; 35,25g proteína; 27,57 g lipídeos; 128,07 g carboidratos; 1287,26 mg Na.			
<b>Quarta 6</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum 8h</b>	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
<b>Refeição (manha parcial) 11:45h</b>	Mesmo do almoço + Fruta		
<b>Refeição (manha integral)10h</b>	Fruta	Fruta	80g/1 uni
<b>Almoço (integral)12h</b>	Macarrão com molho de frango + Salada de alface	Macarrão Peito de frango Extrato de tomate Alface Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 50g 10g 20g 5g 1g 1g 5 ml 1 ml
<b>Refeição (tarde parcial)12:45h</b>	Mesmo do almoço + Fruta		
<b>Refeição (tarde parcial+integral)15h</b>	Leite / Mandioca	Leite Mandioca	23g 80g
<b>Informação nutricional:</b> 863,77 kcal; 36,43g proteína; 23,1 g lipídeos; 123,61 g carboidratos; 979,55 mg Na.			
<b>Quinta 7</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum 8h</b>	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
<b>Refeição (manha parcial) 11:45h</b>	Mesmo do almoço		

*Idelma Lobo Dias*  
CRN/3-7851  
Nutricionista



# PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

*Estado de São Paulo*

[www.cajati.sp.gov.br](http://www.cajati.sp.gov.br) – [aecajati@yahoo.com.br](mailto:aecajati@yahoo.com.br)

<b>Refeição (manha integral)10h</b>	Fruta	Fruta	80g/1 uni
<b>Almoço (integral)12h</b>	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
<b>Refeição (tarde parcial)12:45h</b>	Mesmo do almoço		
<b>Refeição (tarde parcial+integral)15h</b>	Leite / virado de banana	Leite Banana Farinha de milho Óleo	23g 80g 20g 2 ml
<b>Informação nutricional:</b> 883,51 kcal;32,48g proteína; 25,37 g lipídeos; 135,46 g carboidratos; 758,17mg Na.			
<b>Sexta 8</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum 8h</b>	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
<b>Refeição (manha parcial) 11:45h</b>	Mesmo do almoço + Fruta		
<b>Refeição (manha integral)10h</b>	Fruta	Fruta	80g/1 uni
<b>Almoço (integral)12h</b>	Arroz + Feijão + Carne refogada+ Purê de abóbora + Fruta	Arroz Feijão Carne moída Extrato de tomate Abóbora Cebola Sal Alho	50g 20g 50g 5g 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](http://www.cajati.sp.gov.br) – [aecajati@yahoo.com.br](mailto:aecajati@yahoo.com.br)

		Óleo Fruta	5 ml 80g/1 uni
<b>Refeição (tarde parcial)12:45h</b>	Mesmo do almoço + Fruta		
<b>Refeição (tarde parcial+integral)15h</b>	Vitamina de aveia + Bisnaguinha integral	Leite Aveia Fruta Bisnaguinha integral	23g 20g 40g 40g
<b>Informação nutricional:</b> 920,21 kcal; 38,86g proteína; 21,95 g lipídeos; 135,65 g carboidratos; 898,04 mg Na.			
<b>Segunda 11</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum 8h</b>	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
<b>Refeição (manha parcial) 11:45h</b>	Mesmo do almoço		
<b>Refeição (manha integral)10h</b>	Fruta	Fruta	80g/1 uni
<b>Almoço (integral)12h</b>	Arroz + Polenta+ Carne com cenoura	Arroz Fubá Carne em cubos Extrato de tomate Cenoura Cebola Sal Alho Óleo	50g 20g 50g 10g 40g 5g 1g 1g 5ml
<b>Refeição (tarde parcial)12:45h</b>	Mesmo do almoço		

*Idelma Lobo Dias*  
CRN/3-7851  
Nutricionista





# PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

[www.cajati.sp.gov.br](http://www.cajati.sp.gov.br) – [aecajati@yahoo.com.br](mailto:aecajati@yahoo.com.br)

<b>Refeição (tarde parcial+integral)15h</b>	Leite / batata doce	Leite Batata doce	23g 80g
<b>Informação nutricional:</b> 878,51kcal; 36,27g proteína; 26,76 g lipídeos; 132,17 g carboidratos; 957,66 mg Na.			
<b>Terça 12</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum 8h</b>	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
<b>Refeição (manha parcial) 11:45h</b>	Mesmo do almoço		
<b>Refeição (manha integral)10h</b>	Fruta	Fruta	80g/1 uni
<b>Almoço (integral)12h</b>	Arroz + Feijão + Farofa de ovos com couve	Arroz Feijão Ovos Farinha de milho Couve Extrato de tomate Cebola Sal Alho Óleo	50g 30g 50g 20g 20g 5g 5g 1g 1g 5 ml
<b>Refeição (tarde parcial)12:45h</b>	Mesmo do almoço		
<b>Refeição (tarde parcial+integral)15h</b>	Vitamina de cacau e banana + rosquinhas	Leite em pó Cacau Banana Rosquinhas	23g 2g 40g 40g
<b>Informação nutricional:</b> 916,21 kcal; 32,36g proteína; 32,62 g lipídeos; 121,83 g carboidratos; 1309,88 mg Na.			
<b>Quarta 13</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum 8h</b>	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
<b>Refeição (manha parcial) 11:45h</b>	Mesmo do almoço + Fruta		



# PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

*Estado de São Paulo*

[www.cajati.sp.gov.br](http://www.cajati.sp.gov.br) – [aecajati@yahoo.com.br](mailto:aecajati@yahoo.com.br)

<b>Refeição (manha integral)10h</b>	Fruta	Fruta	80g/1 uni
<b>Almoço (integral)12h</b>	Macarrão com molho de carne + Escarola refogada	Macarrão Carne moída Extrato de tomate Escarola Cebola Sal Alho Óleo	50g 50g 10g 20g 5g 1g 1g 5 ml
<b>Refeição (tarde parcial)12:45h</b>	Mesmo do almoço + Fruta		
<b>Refeição (tarde parcial+integral)15h</b>	Leite + farofa de ovos	Leite em pó Farinha de mandioca Ovos Óleo Sal	23g 20g 50g 5 ml 0,3g
<b>Informação nutricional:</b> 938,55 kcal; 37,99g proteína; 34,02 g lipídeos; 101,44 g carboidratos; 1162,46 mg Na.			
<b>Quinta 14</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum 8h</b>	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
<b>Refeição (manha parcial) 11:45h</b>	Mesmo do almoço		
<b>Refeição (manha integral)10h</b>	Fruta	Fruta	80g/1 uni
<b>Almoço (integral)12h</b>	Arroz +Feijão + Peixe com batata	Arroz Feijão Peixe Batata Pimentão Extrato de tomate Cebola Sal	50g 20g 50g 40g 5g 10g 5g 1g

*Idelma Lobo Dias*  
CRN/3-7851  
Nutricionista



# PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

[www.cajati.sp.gov.br](http://www.cajati.sp.gov.br) – [aecajati@yahoo.com.br](mailto:aecajati@yahoo.com.br)

		Alho Óleo	1g 5 ml
<b>Refeição (tarde parcial) 12:45h</b>	Mesmo do almoço		
<b>Refeição (tarde parcial+integral) 15h</b>	Leite + pão com margarina	Leite Pão de hot dog Margarina	23g 1 unidade 10g
<b>Informação nutricional:</b> 918,52 kcal; 35,98g proteína; 29,69 g lipídeos; 129,65 g carboidratos; 886,76 mg Na.			
<b>Sexta 15</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum 8h</b>	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
<b>Refeição (manha parcial) 11:45h</b>	Mesmo do almoço + Fruta		
<b>Refeição (manha integral) 10h</b>	Fruta	Fruta	80g/1 uni
<b>Almoço (integral) 12h</b>	Macarrão com carne e brócolis	Macarrão Carne moída Extrato de tomate Brócolis congelado Cebola Sal Alho Óleo	50g 50g 10g 20g 5g 1g 1g 5 ml
<b>Refeição (tarde parcial) 12:45h</b>	Mesmo do almoço + Fruta		
<b>Refeição (tarde parcial+integral) 15h</b>	Leite / virado de banana	Leite Banana Farinha de milho Óleo	23g 80g 20g 2 ml
<b>Informação nutricional:</b> 780,48 kcal; 32,13g proteína; 21,8 g lipídeos; 101,93 g carboidratos; 641,34 mg Na.			
<b>Segunda 18</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum 8h</b>	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite	23g

*Idelma Lobo Dias*  
CRN/3-7851  
Nutricionista



# PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

*Estado de São Paulo*

[www.cajati.sp.gov.br](http://www.cajati.sp.gov.br) – [aecajati@yahoo.com.br](mailto:aecajati@yahoo.com.br)

		Bolacha	40g
<b>Refeição (manha parcial) 11:45 h</b>	Mesmo do almoço		
<b>Refeição (manha integral) 10h</b>	Fruta	Fruta	80g/1 uni
<b>Almoço (integral) 12h</b>	Arroz + Bobó de frango com mandioca	Arroz Peito de frango Extrato de tomate Mandioca cozida e amassada Cebola Sal Alho Óleo	50g 50g 5g 40g 5g 1g 1g 5 ml
<b>Refeição (tarde parcial) 12:45h</b>	Mesmo do almoço		
<b>Refeição (tarde parcial+integral) 15h</b>	Mingau de aveia e cacau	Leite em pó Água Aveia Cacau Açúcar	23g 200 ml 20g 2g 10g
<b>Informação nutricional:</b> 873,3kcal; 36,2g proteína; 24,54 g lipídeos; 129,04 g carboidratos; 1013,48 mg Na.			
<b>Terça 19</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum 8h</b>	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
<b>Refeição (manha parcial) 11:45h</b>	Mesmo do almoço		
<b>Refeição (manha integral) 10h</b>	Fruta	Fruta	80g/1 uni
<b>Almoço (integral) 12h</b>	Arroz com cenoura + Feijão + Carne suína refogada	Arroz Feijão Carne suína Cenoura Cebola	50g 30g 50g 40g 5g

*Idelma Lobo Dias*  
CRN/3-7851  
Nutricionista



# PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

[www.cajati.sp.gov.br](http://www.cajati.sp.gov.br) – [aecajati@yahoo.com.br](mailto:aecajati@yahoo.com.br)

		Sal Alho Óleo	1g 1g 5 ml
<b>Refeição (tarde parcial) 12:45h</b>	Mesmo do almoço		
<b>Refeição (tarde parcial+integral) 15h</b>	Vitamina de frutas com aveia	Leite em pó Água Fruta Aveia	23g 200 ml 80g 20g
<b>Informação nutricional:</b> 914,34 kcal; 36,43g proteína; 29,66 g lipídeos; 127,93 g carboidratos; 941,71 mg Na.			
<b>Quarta 20</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum 8h</b>	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
<b>Refeição (manha parcial) 11:45h</b>	Mesmo do almoço + Fruta		
<b>Refeição (manha integral) 10h</b>	Fruta	Fruta	80g/1 uni
<b>Almoço (integral) 12h</b>	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
<b>Refeição (tarde parcial) 12:45h</b>	Mesmo do almoço + Fruta		
<b>Refeição (tarde parcial+integral) 15h</b>	Leite / virado de banana	Leite Banana Farinha de milho Óleo	23g 80g 20g 2 ml
<b>Informação nutricional:</b> 938,41 kcal; 34,61g proteína; 26,09 g lipídeos; 130,43 g carboidratos; 982,97 mg Na.			



# PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

*Estado de São Paulo*

[www.cajati.sp.gov.br](http://www.cajati.sp.gov.br) – [aecajati@yahoo.com.br](mailto:aecajati@yahoo.com.br)

Quinta 21	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 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
<b>Informação nutricional:</b> 843,4 kcal; 28,76g proteína; 21,19 g lipídeos; 134,11 g carboidratos; 766,78 mg Na.			
Sexta 22	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 + Strogonoff de carne	Arroz Feijão Carne em cubos Extrato de tomate Cenoura cozida e liquidificada	50g 30g 50g 5g 40g

*Idelma Lobo Dias*  
CRN/3-7851  
Nutricionista





# PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

[www.cajati.sp.gov.br](http://www.cajati.sp.gov.br) – [aecajati@yahoo.com.br](mailto:aecajati@yahoo.com.br)

		Leite em pó Cebola Sal Alho Óleo	5g 5g 1g 1g 5 ml
<b>Refeição (tarde parcial)12:45h</b>	Mesmo do almoço + Fruta		
<b>Refeição (tarde parcial+integral)15h</b>	Pão com margarina+ Leite	Pão de forma integral Margarina Leite em pó	2 fatias 10g 23g
<b>Informação nutricional:</b> 925,23 kcal; 43,34g proteína; 31,97 g lipídeos; 123,67 g carboidratos; 1000,01 mg Na.			
<b>Segunda 25</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum 8h</b>	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
<b>Refeição (manha parcial) 11:45h</b>	Mesmo do almoço		
<b>Refeição (manha integral)10h</b>	Fruta	Fruta	80g/1 uni
<b>Almoço (integral)12h</b>	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
<b>Refeição (tarde parcial)12:45h</b>	Mesmo do almoço		
<b>Refeição (tarde parcial+integral)15h</b>	Vitamina de cacau e banana + rosquinhas	Leite em pó Cacau Banana Rosquinhas	23g 2g 40g 40g

*Idelma Lobo Dias*  
CRN/3-7851  
Nutricionista



# PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

*Estado de São Paulo*

[www.cajati.sp.gov.br](http://www.cajati.sp.gov.br) – [aecajati@yahoo.com.br](mailto:aecajati@yahoo.com.br)

<b>Informação nutricional:</b> 941,77 kcal; 38,67g proteína; 28,33g lipídeos; 135,83 g carboidratos; 1307,33 mg Na.			
<b>Terça 26</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum 8h</b>	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
<b>Refeição (manha parcial) 11:45h</b>	Mesmo do almoço		
<b>Refeição (manha integral) 10h</b>	Fruta	Fruta	80g/1 uni
<b>Almoço (integral) 12h</b>	Arroz + Lentilha com carne + Salada de acelga	Arroz Lentilha Carne em cubos Calabresa Acelga Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 15g 30g 20g 20g 5g 1g 1g 5 ml 1 ml
<b>Refeição (tarde parcial) 12:45h</b>	Mesmo do almoço		
<b>Refeição (tarde parcial+integral) 15h</b>	Vitamina de frutas com aveia	Leite em pó Água Fruta Aveia	23g 200 ml 80g 20g
<b>Informação nutricional:</b> 938,25 kcal; 44,39g proteína; 37,02 g lipídeos; 116,12 g carboidratos; 1285,21 mg Na.			
<b>Quarta 27</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum 8h</b>	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
<b>Refeição (manha parcial) 11:45h</b>	Mesmo do almoço + Fruta		
<b>Refeição (manha integral) 10h</b>	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](http://www.cajati.sp.gov.br) – [aecajati@yahoo.com.br](mailto:aecajati@yahoo.com.br)

<b>Almoço (integral)12h</b>	Macarrão com molho de almôndegas +Salada de alface	Macarrão Almôndegas Extrato de tomate Alface Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 60g 10g 20g 5g 1g 1g 5 ml 1 ml
<b>Refeição (tarde parcial)12:45h</b>	Mesmo do almoço + Fruta		
<b>Refeição (tarde parcial+integral)15h</b>	Leite + farofa de ovos	Leite em pó Farinha de mandioca Ovos Óleo Sal	23g 20g 50g 5 ml 0,3g
<b>Informação nutricional:</b> 951,49 kcal; 41,07g proteína; 37,61 g lipídeos; 103,4 g carboidratos; 1328,45 mg Na.			
<b>Quinta 28</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum 8h</b>	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
<b>Refeição (manha parcial) 11:45h</b>	Mesmo do almoço		
<b>Refeição (manha integral)10h</b>	Fruta	Fruta	80g/1 uni
<b>Almoço (integral)12h</b>	Arroz + Feijão + Frango assado+ Abobrinha refogada	Arroz Feijão Sobrecoca Abobrinha Cebola Sal Alho Óleo	50g 20g 160g 40g 5g 1g 1g 5 ml

*Idelma Lobo Dias*  
CRN/3-7851  
Nutricionista



# PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

*Estado de São Paulo*

[www.cajati.sp.gov.br](http://www.cajati.sp.gov.br) – [aecajati@yahoo.com.br](mailto:aecajati@yahoo.com.br)

<b>Refeição (tarde parcial)12:45h</b>	Mesmo do almoço		
<b>Refeição (tarde parcial+integral)15h</b>	Leite + cereal	Leite em pó Cereal	23g 40g
<b>Informação nutricional:</b> 936,23 kcal; 54, 28g proteína; 18,31 g lipídeos; 130,74 g carboidratos; 711,16 mg Na.			
<b>Sexta 29</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum 8h</b>	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
<b>Refeição (manha parcial) 11:45h</b>	Mesmo do almoço+ Fruta		
<b>Refeição (manha integral)10h</b>	Fruta	Fruta	80g/1 uni
<b>Almoço (integral)12h</b>	Arroz + Feijão + Frango com repolho	Arroz Feijão Peito de frango Extrato de tomate Repolho Cebola Sal Alho Óleo	50g 15g 60g 5g 20g 5g 1g 1g 5 ml
<b>Refeição (tarde parcial)12:45h</b>	Mesmo do almoço+ Fruta		
<b>Refeição (tarde parcial+integral)15h</b>	Pão com queijo +Suco	Pão de hambúguer Queijo branco Polpa de fruta Açúcar	1 unidade 30g 40g 10g
<b>Informação nutricional:</b> 836,05 kcal; 37,33g proteína; 16,96 g lipídeos; 133,58 g carboidratos; 763,47 mg 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](http://www.cajati.sp.gov.br) – [aecajati@yahoo.com.br](mailto:aecajati@yahoo.com.br)

## CARDÁPIO EMEF/EMEI – AGOSTO/2025 –ESCOLAS MUNICIPAIS – PERÍODO PARCIAL

Sexta 1	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
Refeição	Arroz + Feijão + Purê + Frango ao molho+ fruta	Arroz Feijão Coxinha da asa Extrato de tomate Flocos de batata Leite Cebola Sal Alho Óleo Fruta	50g 30g 60g 10g 15g 5g 5g 1g 1g 5 ml 80g/1 unidade
<b>Informação nutricional:</b> 654,21kcal; 28,15g proteína; 19,72 g lipídeos; 92,2 g carboidratos; 594,04 mg Na.			
Segunda 4	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	Arroz + Polenta + Molho de 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
<b>Informação nutricional:</b> 561,81 kcal; 27,64g proteína; 18,21 g lipídeos; 78,77 g carboidratos; 737,97 mg Na.			
Terça 5	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	Arroz + Feijão + Carne refogada +Salada de chuchu	Arroz	50g

*Idelma Lobo Dias*  
CRN/3-7851  
Nutricionista



# PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

*Estado de São Paulo*

[www.cajati.sp.gov.br](http://www.cajati.sp.gov.br) – [aecajati@yahoo.com.br](mailto:aecajati@yahoo.com.br)

		Feijão Carne moída Extrato de tomate Chuchu Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	20g 50g 5g 40g 5g 1g 1g 5 ml 1 ml
<b>Informação nutricional:</b> 575,06 kcal; 25,48 g proteína; 14,94 g lipídeos; 74,8 g carboidratos; 700,57 mg Na.			
<b>Quarta 6</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum</b>	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
<b>Refeição</b>	Macarrão com molho de frango + Salada de alface+ Fruta	Macarrão Peito de frango Extrato de tomate Alface Fruta Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 50g 10g 20g 80g/1 uni 5g 1g 1g 5 ml 1 ml
<b>Informação nutricional:</b> 518,98 kcal; 27,76 g proteína; 14,47 g lipídeos; 63,34 g carboidratos; 732,66 mg Na.			
<b>Quinta 7</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum</b>	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
<b>Refeição</b>	Arroz + Feijão +Nuggets + Salada de pepino	Arroz Feijão Nuggets Pepino Cebola Sal Alho	50g 20g 50g 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](http://www.cajati.sp.gov.br) – [aecajati@yahoo.com.br](mailto:aecajati@yahoo.com.br)

		Óleo Vinagre	5 ml 1 ml
<b>Informação nutricional:</b> 563,54 kcal; 23,3g proteína; 16,66 g lipídeos; 80,33g carboidratos; 674,88 mg Na			
<b>Sexta 8</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum</b>	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
<b>Refeição</b>	Arroz + Feijão + Carne refogada+ Purê de abóbora + Fruta	Arroz Feijão Carne moída Extrato de tomate Abóbora Cebola Sal Alho Óleo Fruta	50g 20g 50g 5g 20g 5g 1g 1g 5 ml 80g/1 uni
<b>Informação nutricional:</b> 570,64kcal; 25,7g proteína; 13,1 g lipídeos; 79,68 g carboidratos; 529,75 mg Na.			
<b>Segunda11</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum</b>	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
<b>Refeição</b>	Arroz + Polenta+ Carne com cenoura	Arroz Fubá Carne em cubos Extrato de tomate Cenoura Cebola Sal Alho Óleo	50g 20g 50g 5g 40g 5g 1g 1g 5ml
<b>Informação nutricional:</b> 559,28 kcal; 27,56 g proteína; 18,25 g lipídeos; 78,34 g carboidratos; 712,57 mg Na.			
<b>Terça 12</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum</b>	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
<b>Refeição</b>	Arroz + Feijão + Farofa de ovos com couve	Arroz	50g

*Idelma Lobo Dias*  
CRN/3-7851  
Nutricionista



# PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

*Estado de São Paulo*

[www.cajati.sp.gov.br](http://www.cajati.sp.gov.br) – [aecajati@yahoo.com.br](mailto:aecajati@yahoo.com.br)

		Feijão Ovos Farinha de milho Couve Extrato de tomate Cebola Sal Alho Óleo	30g 50g 20g 20g 5g 5g 1g 1g 5 ml
<b>Informação nutricional:</b> 532,05 kcal; 21,8 g proteína; 19,64 g lipídeos; 61,77 g carboidratos; 722,77 mg Na.			
<b>Quarta 13</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum</b>	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
<b>Refeição</b>	Macarrão com molho de carne + Escarola refogada + fruta	Macarrão Carne moída Extrato de tomate Escarola Fruta Cebola Sal Alho Óleo	50g 50g 10g 20g 80g/1 uni 5g 1g 1g 5 ml
<b>Informação nutricional:</b> 548,54 kcal; 24,18 g proteína; 15,18 g lipídeos; 63,55 g carboidratos; 731,17 mg Na.			
<b>Quinta 14</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum</b>	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
<b>Refeição</b>	Arroz +Feijão + Peixe com batata	Arroz Feijão Peixe Batata Pimentão Extrato de tomate Cebola Sal	50g 20g 50g 40g 5g 10g 5g 1g

*Idelma Lobo Dias*  
CRN/3-7851  
Nutricionista



# PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

*Estado de São Paulo*

[www.cajati.sp.gov.br](http://www.cajati.sp.gov.br) – [aecajati@yahoo.com.br](mailto:aecajati@yahoo.com.br)

		Alho Óleo	1g 5 ml
<b>Informação nutricional:</b> 508,05 kcal; 25,36 g proteína; 12,16 g lipídeos; 74,38g carboidratos; 571,67 mg Na			
<b>Sexta 15</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum</b>	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
<b>Refeição</b>	Macarrão com carne e brócolis + fruta	Macarrão Carne moída Extrato de tomate Brócolis congelado Fruta Cebola Sal Alho Óleo	50g 50g 10g 20g 80g/1 uni 5g 1g 1g 5 ml
<b>Informação nutricional:</b> 504,37kcal; 23,73g proteína; 13,24 g lipídeos; 58,06 g carboidratos; 558,05 mg Na.			
<b>Segunda 18</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum</b>	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
<b>Refeição</b>	Arroz + Bobó de frango com mandioca	Arroz Peito de frango Extrato de tomate Mandioca cozida e amassada Cebola Sal Alho Óleo	50g 50g 5g 40g 5g 1g 1g 5 ml
<b>Informação nutricional:</b> 534,06kcal; 25,18 g proteína; 14,03g lipídeos; 75,34 g carboidratos; 704,97 mg Na.			

*Idelma Lobo Dias*  
CRN/3-7851  
Nutricionista



# PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

*Estado de São Paulo*

[www.cajati.sp.gov.br](http://www.cajati.sp.gov.br) – [aecajati@yahoo.com.br](mailto:aecajati@yahoo.com.br)

<b>Terça 19</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum</b>	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
<b>Refeição</b>	Arroz com cenoura + Feijão + Carne suína refogada	Arroz Feijão Carne suína Cenoura Cebola Sal Alho Óleo	50g 30g 50g 40g 5g 1g 1g 5 ml
<b>Informação nutricional:</b> 574,48kcal; 25,05 g proteína; 19,28g lipídeos; 74,07 g carboidratos; 696,62 mg Na.			
<b>Quarta 20</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum</b>	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
<b>Refeição</b>	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
<b>Informação nutricional:</b> 551,94 kcal; 24,38 g proteína; 15,28 g lipídeos; 64,3 g carboidratos; 728,88 mg Na.			
<b>Quinta 21</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum</b>	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
<b>Refeição</b>	Arroz + Feijão + Ovos cozidos+ Salada de beterraba	Arroz Feijão Ovos Beterraba Cebola	50g 20g 50g 40g 5g

*Idelma Lobo Dias*  
CRN/3-7851  
Nutricionista





# PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

*Estado de São Paulo*

[www.cajati.sp.gov.br](http://www.cajati.sp.gov.br) – [aecajati@yahoo.com.br](mailto:aecajati@yahoo.com.br)

		Sal Alho Óleo Vinagre	1g 1g 5 ml 1 ml
<b>Informação nutricional:</b> 540,74 kcal; 21,3 g proteína; 17,16 g lipídeos; 71,73 g carboidratos; 544,78 mg Na.			
<b>Sexta 22</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum</b>	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
<b>Refeição</b>	Arroz + Feijão + Strogonoff de carne + fruta	Arroz Feijão Carne em cubos Extrato de tomate Cenoura cozida e liquidificada Leite em pó Cebola Sal Alho Óleo Fruta	50g 30g 50g 5g 40g 5g 5g 1g 1g 5 ml 80g/1 unidade
<b>Informação nutricional:</b> 578,62kcal; 31,5g proteína; 17,59 g lipídeos; 82,66 g carboidratos; 557,92 mg Na.			
<b>Segunda 25</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum</b>	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
<b>Refeição</b>	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 5g 40g 5g 1g 1g 5ml
<b>Informação nutricional:</b> 557,61 kcal; 28,11 g proteína; 15,35 g lipídeos; 75,77 g carboidratos; 720,22mg Na.			

*Idelma Lobo Dias*  
CRN/3-7851  
Nutricionista



# PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

*Estado de São Paulo*

[www.cajati.sp.gov.br](http://www.cajati.sp.gov.br) – [aecajati@yahoo.com.br](mailto:aecajati@yahoo.com.br)

<b>Terça 26</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum</b>	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
<b>Refeição</b>	Arroz + Lentilha com carne + Salada de acelga	Arroz Lentilha Carne em cubos Calabresa Acelga Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 15g 30g 20g 20g 5g 1g 1g 5 ml 1 ml
<b>Informação nutricional:</b> 598,39kcal; 33,01 g proteína; 26,64g lipídeos; 62,26 g carboidratos; 1040,12 mg Na.			
<b>Quarta 27</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum</b>	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
<b>Refeição</b>	Macarrão com molho de almôndegas + Salada de alface + fruta	Macarrão Almôndegas Extrato de tomate Alface Fruta Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 60g 10g 20g 80g/1 uni 5g 1g 1g 5 ml 1 ml
<b>Informação nutricional:</b> 561,48 kcal; 27,26 g proteína; 18,77 g lipídeos; 65,51 g carboidratos; 897,16 mg Na			
<b>Quinta 28</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum</b>	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g

*Idelma Lobo Dias*  
CRN/3-7851  
Nutricionista



# PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

*Estado de São Paulo*

[www.cajati.sp.gov.br](http://www.cajati.sp.gov.br) – [aecajati@yahoo.com.br](mailto:aecajati@yahoo.com.br)

<b>Refeição</b>	Arroz + Feijão + Frango assado+ Abobrinha refogada	Arroz Feijão Sobrecoxa Abobrinha Cebola Sal Alho Óleo	50g 20g 160g 40g 5g 1g 1g 5 ml
<b>Informação nutricional:</b> 627,26 kcal; 45,78 g proteína; 11,70 g lipídeos; 74,95 g carboidratos; 474,87 mg Na.			
<b>Sexta 29</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum</b>	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
<b>Refeição</b>	Pão com carne +Suco + Fruta	Pão de hamburguer Carne moída Extrato de tomate Cebola Sal Alho Óleo Polpa Açúcar Fruta	1 unidade 50g 10g 5g 1g 1g 5 ml 40g 10g 80g/1 uni
<b>Informação nutricional:</b> 555,21 kcal; 21,33g proteína; 14,68g lipídeos; 74,12 g carboidratos; 788,47 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





Cantinho da

# Nutrição

CAJATI, 01 DE AGOSTO DE 2025 | EDIÇÃO Nº 07 | NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: IDELMA LOBO DIAS CRN 7851

## FEIJÃO



### PROPRIEDADES DO FEIJÃO

Com uma imensa variedade de nutrientes, o feijão é uma inclusão importante na dieta. Os feijões são uma fonte rica de nutrientes e desempenham um papel importante na alimentação saudável. É rico em fibras, proteínas e minerais como o ferro, potássio e magnésio. Além de ter baixo teor de gordura.

Incorporar uma variedade de feijões na dieta pode proporcionar uma ampla gama de benefícios nutricionais, como ajuda no controle da glicemia, na saúde digestiva e na prevenção de doenças crônicas. Cada tipo de feijão oferece nutrientes específicos que contribuem para diferentes aspectos da saúde, tornando-os uma adição valiosa a uma alimentação equilibrada.

### TIPOS DE FEIJÃO

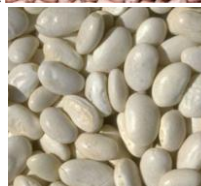
Feijão preto.



Feijão carioca



Feijão branco



Feijão fradinho



Feijão Vermelho



Feijão Rajado



Feijão Roxinho



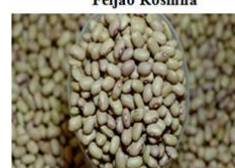
Feijão Mulatinho



Feijão Jalo



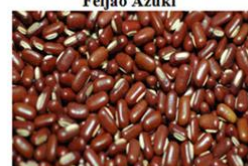
Feijão Rosinha



Feijão Bolinha



Feijão Azuki



### DICAS

O feijão é um alimento que faz parte do dia a dia dos brasileiros: é a companhia indispensável para o arroz. São diversas as variações desse ingrediente saboroso. Os feijões são uma adição nutritiva e versátil a qualquer dieta, oferecendo uma ampla gama de benefícios para a saúde. Com tantas variedades disponíveis, é fácil encontrar um tipo de feijão que se adapte ao seu gosto e necessidades nutricionais. Experimente incorporar diferentes tipos de feijões em suas refeições e desfrute de seus muitos benefícios.

### Referências

<https://minhasaude.proteste.org.br/3-tipos-de-feijoes-e-seus-beneficios-para-a-saude/> Acesso em: 27/06/2025

<https://receitasdebolos.net/7-tipos-de-feijoes-e-seus-beneficios-para-a-saude/> Acesso em: 27/06/2025

<https://doedennaturezaesaude.com.br/feijao/> Acesso em: 27/06/2025

<https://www.institutoharmonie.com.br/blog-o-feijao-nosso-de-cada-dia> Acesso em: 27/06/2025

<https://nutritotal.com.br/publico-geral/material/o-que-voce-sabe-sobre-feijao/> Acesso em: 27/06/2025

Elaborado por Idelma Lobo Dias - nutricionista