



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



PREFEITURA DO MUNÍCPIO DE CAJATI
Estado de São Paulo

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

CARDÁPIO – SETEMBRO / 2025 – CRECHES – DESJEJUM

Quando contiver leite no cardápio seguir a orientação:

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

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

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

OBS:

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



PREFEITURA DO MUNÍCPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

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

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

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

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

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

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

OBS:

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



PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

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

Segunda 1	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 + Repolho refogado	Arroz Carne em cubos Fubá Repolho Tomate Cebola Sal Alho Óleo	30g 40g 20g 20g 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 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: 821,84 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.

Terça 2	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00)Desjejum : Fórmula infantil + pão de batata	Fórmula infantil Água Batata doce Leite em pó Polvilho doce	30g 180 ml 20g 10g 10g

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

Ovos Óleo Água Sal	10g 3 ml 10 ml 0,3g
(10:30)Almoço: Arroz + feijão+ Frango com chuchu	Arroz Feijão Peito de frango Chuchu Cebola Sal Alho Óleo
(13:00)Lanche : fruta + Fórmula infantil	Formula infantil Água Fruta
(15:00)Jantar : Escondidinho de carne+ Suco	Batata Leite em pó Cenoura Carne moída Sal Óleo Cebola Alho Laranja

Informação nutricional: 862,71 kcal; 37,51 g proteína; 25,63g lipídeos; 118,43g carboidratos; 334,52 mcg vit A; 79,57 mg vitC ;811,71mg Ca;7,51mg Fe; 740,85mg Na.

Quarta 3	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00)Desjejum : Formula infantil + virado de banana	Formula infantil Água Farinha de milho Banana	30g 180 ml 20g 80g
	(10:30)Almoço: Macarrão com molho de carne+ feijão +Salada de alface	Macarrão Feijão Extrato de tomate Carne moída Alface Cebola Sal	40g 20g 10g 40g 20g 5g 1g

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Alho Óleo Vinagre	2g 3 ml 1 ml
	(13:00)Lanche : fruta + Fórmula infantil	Fórmula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	(15:00)Jantar : 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: 884,47 kcal; 36,05g proteína; 18,75 g lipídeos; 133,86g carboidratos; 284,57mcg vit A; 74,48 mg vitC ;690,77mg Ca;8,52mg Fe; 619,79mg Na.			
Quinta 4	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 acebolado+ Salada de beterraba	Arroz Feijão Fígado Tomate Beterraba 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 Tomate Cebola	20g 20g 20g 10g 5g

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Sal Alho Óleo	1g 1g 3 ml
Informação nutricional: 778,54 kcal; 32,84g proteína; 19,94 g lipídeos; 118,73g carboidratos; 336mcg vit A; 75,91 mg vitC ;684,6mg Ca;10,18mg Fe; 568,08mg Na.			
Sexta 5	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00)Desjejum : Fórmula infantil + mandioca	Fórmula infantil Água Mandioca	30g 180 ml 30g
	(10:30)Almoço: Arroz + feijão + carne com batata	Arroz Feijão Carne moída 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: 738,58 kcal; 31,73 g proteína; 17,82 g lipídeos; 103,4g carboidratos; 280,37 mcg vit A; 84,47 mg vitC ;682,64mg Ca;8,63mg Fe; 559,52mg Na.			
Segunda 8	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00)Desjejum : Fórmula infantil + farofa de ovos	Fórmula infantil Água Farinha de milho Ovos	30g 180 ml 20g 25g

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Sal	0,2g
	(10:30)Almoço: Arroz+ Polenta + Carne com cenoura	Arroz Carne em cubos Fubá Cenoura Extrato de tomate Cebola Sal Alho Óleo	30g 40g 15g 30g 10g 5g 1g 1g 3 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 Extrato de tomate Tomate Cebola Sal Alho Óleo Laranja	20g 25g 5g 20g 2g 0,3g 0,2g 1 ml 80g/1 unidade
Informação nutricional: 876,94 kcal; 35,45 g proteína; 26,18 g lipídeos; 129,87g carboidratos; 281,12mcg vit A;71,04 mg vitC ;652,02mg Ca;6,56mg Fe;734,35mg Na.			
Terça 9	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00)Desjejum : Fórmula infantil + Inhame cozido	Fórmula infantil Água Inhame	30g 180 ml 30g
	(10:30)Almoço: Arroz + feijão+ Farofa de ovos + Salada de acelga	Arroz Feijão Ovos Farinha de milho Acelga Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	30g 20g 50g 20g 20g 5g 1g 1g 3 ml 1 ml

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

	(13:00)Lanche : fruta + Fórmula infantil	Formula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	(15:00)Jantar : Creme de mandioca com frango	Mandioca Peito e frango desfiado Cenoura Sal Óleo Cebola Alho	30g 20g 10g 0,3g 1 ml 2g 0,2g
Informação nutricional: 794,69 kcal; 30,11 g proteína; 22,6g lipídeos; 115,88g carboidratos; 338,37 mcg vit A; 74,98 mg vitC ;686,41mg Ca;7,85mg Fe; 609,72mg Na.			
Quarta 10	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 + Escarola refogada	Macarrão Feijão Extrato de tomate Carne moída Escarola Cebola Sal Alho Óleo	40g 20g 10g 40g 20g 5g 1g 2g 3 ml
	(13:00)Lanche : fruta + Fórmula infantil	Fórmula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	(15:00)Jantar : Sopa de legumes com macarrão	Macarrão Batata Cenoura Abobrinha Carne moída Sal Óleo Cebola Alho	10g 10g 10g 10g 20g 0,3g 1 ml 2g 0,2g

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

Informação nutricional: 854,17 kcal; 33,41 g proteína; 26,36 g lipídeos; 103,24g carboidratos; 280,87 mcg vit A; 68,61 mg vitC ;691,53mg Ca;8,05mg Fe; 658,5mg Na.

Quinta 11	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00)Desjejum : Formula infantil + Bolo de banana com aveia e passas	Formula infantil Água Banana Ovos Aveia Passas Fermento químico	30g 180 ml 40g 25g 20g 3g q.b.
	(10:30)Almoço: Arroz + Feijão+ Peixe com batata	Arroz Feijão Batata Peixe Cebola Pimentão Tomate Sal Alho Óleo	30g 20g 30g 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 frango+ Suco	Batata Leite em pó Peito de frango Cenoura Sal Óleo Cebola Alho Laranja	30g 5g 20g 10g 0,3g 1 ml 2g 0,2g 80g/1 unidade

Informação nutricional: 862kcal; 42,94g proteína; 23,2 g lipídeos; 126,53g carboidratos; 298,42 mcg vit A; 86,37mg vitC ;718,12mg Ca;7,5mg Fe; 620,93mg Na.

Sexta 12	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00)Desjejum : Fórmula infantil + mandioca	Fórmula infantil Água Mandioca	30g 180 ml 30g
	(10:30)Almoço: Arroz + Feijão + Frango com palmito	Arroz	30g

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Feijão Peito de frango Palmito Tomate Cebola Sal Alho Óleo	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 : Macarrão primavera + Suco	Macarrão parafuso Cenoura Peito de frango Cebola Sal Alho Óleo Fruta	30g 10g 20g 2g 0,3g 0,2g 1 ml 80g/1 unidade
Informação nutricional: 806,59 kcal; 37,18 g proteína; 17,63 g lipídeos; 122,5g carboidratos; 280,4 mcg vit A; 73,7 mg vitC ;687,88mg Ca;7,63mg Fe; 563,42mg Na.			
Segunda 15	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 + Carne com mandioca	Arroz Carne em cubos Extrato de tomate Mandioca Cebola Sal Alho Óleo	30g 40g 5g 30g 5g 1g 1g 3 ml
	(13:00)Lanche : fruta + Fórmula infantil	Fórmula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

	(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: 733,44 kcal; 31,89 g proteína; 25,71 g lipídeos; 97,29g carboidratos; 280,37 mcg vit A; 71,74 mg vitC ;653,88 mg Ca;5,98mg Fe; 725,57mg Na.			
Terça 16	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 suína refogada + Salada de cenoura cozida	Arroz Feijão Carne suína Cenoura Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	30g 20g 40g 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 : 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: 737,39 kcal; 33,3 g proteína; 22,98g lipídeos; 101,71g carboidratos; 281,12 mcg vit A; 68,88 mg vitC ;689,72mg Ca;8,48mg Fe; 578,67mg Na.			
Quarta 17	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00) Desjejum : Formula infantil + pão de assadeira com manteiga	Formula infantil	30g

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Água Pão caseiro Manteiga sem sal	180 ml 40g 8g
	(10:30)Almoço: Macarrão com carne + feijão + salada de pepino	Macarrão Feijão Extrato de tomate Carne moída Pepino 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 Cebola Sal Alho Óleo	30g 10g 20g 2g 0,3g 0,2g 1 ml
Informação nutricional: 849,19 kcal; 34,51 g proteína; 27,63 g lipídeos; 106,86g carboidratos; 283,15mcg vit A; 81,17 mg vitC ;698,27mg Ca;7,72mg Fe; 661,18mg Na.			
Quinta 18	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 tomate	Arroz Feijão Ovos Tomate Cebola Sal Alho	30g 20g 50g 30g 5g 1g 1g

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Óleo Vinagre	3ml 1 ml
	(13:00)Lanche : fruta + fórmula infantil	Fórmula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	(15:00)Jantar: Risoto de frango com palmito + Suco	Arroz Peito de frango Palmito Cenoura Cebola Sal Alho Óleo Laranja	20g 20g 20g 10g 2g 0,3g 0,2g 1 ml 80g

Informação nutricional: 833,07kcal; 29,38g proteína; 25,08g lipídeos; 118,84 g carboidratos; 280,37 mcg vit A; 70,16 mg vitC ; 672,42mg Ca; 7,4mg Fe; 722,31mg Na.

Sexta 19	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00)Desjejum : Fórmula infantil + mandioca	Fórmula infantil Água Mandioca	30g 180 ml 30g
	(10:30)Almoço: Arroz + feijão + Strogonoff de frango e abóbora	Arroz Feijão Peito de frango Abóbora Extrato de tomate Leite em pó Cebola Sal Alho Óleo	30g 20g 40g 30g 5g 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 fubá com couve	Fubá Carne moída Couve Cebola Sal	20g 20g 10g 2g 0,3g

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Alho Óleo	0,2g 1 ml
Informação nutricional: 762,54kcal; 34,33 g proteína; 19,21 g lipídeos; 111,24g carboidratos; 382,05mcg vit A; 81,68 mg vitC ;733,49mg Ca;7,6mg Fe; 601,52mg Na.			
Segunda 22	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00)Desjejum : mingau de aveia	Fórmula infantil Água Aveia	30g 180 ml 20g
	(10:30)Almoço: Arroz + Purê + Carne com molho	Arroz Carne em cubos Batata Leite em pó Tomate Cebola Sal Alho Óleo	30g 40g 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 Carne desfiada Cebola Sal Alho Óleo	30g 10g 20g 5g 1g 1g 3 ml
Informação nutricional: 709,88 kcal; 39,64 g proteína; 24,76 g lipídeos; 93,75 g carboidratos; 299,2 mcg vit A; 77,84 mg vitC ;705,66 g Ca;6,89mg Fe; 587,75mg Na.			
Terça 23	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 preto com carne+ Salada de couve	Arroz Feijão preto Carne em cubos Tomate Couve Cebola Sal	40g 20g 40g 5g 20g 5g 1g

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Alho Óleo Vinagre	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: 692,7kcal; 35,02 g proteína; 20,27g lipídeos; 99,06g carboidratos; 280,37 mcg vit A; 91,43 mg vitC ;700,77mg Ca;7,49mg Fe; 568,76mg Na.			
Quarta 24	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00)Desjejum : Fórmula infantil + Mandioca cozida	Fórmula infantil Água Mandioca	30g 180 ml 30g
	(10:30)Almoço: Macarrão com molho de almôndegas + feijão + Salada de alface	Macarrão Feijão Extrato de tomate Almôndegas de frango Alface Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	40g 20g 10g 40g 20g 5g 1g 2g 3 ml 1 ml
	(13:00)Lanche : fruta + fórmula infantil	Fórmula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	(15:00)Jantar : Sopa de aveia com carne	Aveia Cenoura Mandioquinha Batata Carne em cubos	20g 10g 10g 10g 20g

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Sal Óleo Cebola Alho	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 25	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00)Desjejum : Fórmula infantil + cuscuz de milho	Fórmula infantil Água Flocão Água sal	30g 180 ml 20g 35 ml 0,2g
	(10:30) Almoço: Arroz + feijão + Frango com abobrinha	Arroz Feijão Peito de frango Extrato de tomate Abobrinha Cebola Sal Alho Óleo	30g 20g 40g 5g 30g 5g 1g 1g 3ml
	(13:00)Lanche : fruta + fórmula infantil	Fórmula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	(15:00)Jantar: Baião de dois com couve+ Suco	Arroz Feijão Carne em cubos Couve Cebola Sal Alho Óleo Laranja	20g 20g 20g 10g 2g 0,3g 0,2g 1 ml 80g
Informação nutricional: 832,7kcal;40,01g proteína; 19,25g lipídeos;129,94 g carboidratos; 281,5 mcg vit A; 76,58 mg vitC ;714,23mg Ca;9,15mg Fe; 669,7mg Na.			
Sexta 26	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00)Desjejum : Fórmula infantil + omelete de forno	Fórmula infantil Água Ovos	30g 180 ml 25g

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Legumes Sal	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 Polpa de fruta	30g 30g 10g 30g 0,3g 1 ml 2g 0,2g 40g
Informação nutricional: 829,92 kcal; 39,43 g proteína; 22,13 g lipídeos; 109,93g carboidratos; 281,11 mcg vit A; 74,48 mg vitC ;724,51mg Ca;8,02mg Fe; 704,7mg Na.			
Segunda 29	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00)Desjejum : mingau de aveia	Fórmula infantil Água Aveia	30g 180 ml 20g
	(10:30)Almoço: Arroz + Polenta + Frango com molho + Salada de repolho	Arroz Fubá Peito de frango Repolho Extrato de tomate Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	30g 20g 40g 20g 10g 5g 1g 1g 3 ml 1 ml

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

	(13:00)Lanche : composto lácteo ou formula infantil	Fórmula infantil Água	30g 180 ml
	(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:	769,04 kcal; 40,3 g proteína; 20,73 g lipídeos; 111,59 g carboidratos; 280 mcg vit A; 76 mg vitC ;670,52 g Ca;7,25mg Fe; 615,01mg Na.		
Terça 30	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00)Desjejum : Fórmula infantil + batata doce cozida ou assada	Fórmula infantil Água Batata doce	30g 180 ml 30g
	(10:30)Almoço: Arroz + feijão + carne com cará	Arroz Feijão Carne em cubos Cará Tomate Cebola Sal Alho Óleo	30g 20g 40g 30g 5g 5g 1g 1g 3 ml
	(13:00)Lanche : fruta + Fórmula infantil	Formula 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:	697,08kcal; 34,89 g proteína; 21,79g lipídeos; 99,77g carboidratos; 280,37 mcg vit A; 79,43 mg vitC ;676,68mg Ca;8,28mg Fe; 570,85mg 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 - acecajati@yahoo.com.br


Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNÍCPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

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

Segunda 1	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 +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
Refeição (tarde parcial) 12:45h	Mesmo do almoço		
Refeição (tarde parcial+integral)15h	Creme de inhame com fruta	Leite Inhame Banana	23g 80g 80g
Informação nutricional: 907,74kcal; 37,69g proteína; 26,99 g lipídeos; 139,9 g carboidratos; 983,06 mg Na.			
Terça 2	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum 8h	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição (manha parcial) 11:45h	Mesmo do almoço		
Refeição (manha integral)10h	Fruta	Fruta	80g/1 uni
Almoço (integral)12h	Arroz + Feijão + Frango com chuchu	Arroz Feijão	50g 20g

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNÍCPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Peito de frango Extrato de tomate Chuchu Cebola Sal Alho Óleo	50g 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: 903,73 kcal; 38,75g proteína; 26,82 g lipídeos; 128,07 g carboidratos; 1290,76 mg Na.			
Quarta 3	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 alface	Macarrão Carne moída Extrato de tomate Alface 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

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNÍCPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

Informação nutricional: 848,91 kcal; 32,15g proteína; 23,7 g lipídeos; 112,35 g carboidratos; 976,05 mg Na.

Quinta 4	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 + Frango refogado + Salada de beterraba	Arroz Feijão Peito de frango Extrato de tomate Beterraba Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 20g 50g 5g 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: 834,26 kcal; 38g proteína; 20,87 g lipídeos; 127,31 g carboidratos; 620,47mg Na.

Sexta 5	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum 8h	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
Refeição (manha parcial) 11:45h	Mesmo do almoço + Fruta		
Refeição (manha integral) 10h	Fruta	Fruta	80g/1 uni

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNÍCPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

Almoço (integral)12h	Arroz + Feijão + Carne com batata	Arroz Feijão Carne em cubos Extrato de tomate Batata Cebola Sal Alho Óleo	50g 20g 50g 5g 40g 5g 1g 1g 5 ml
Refeição (tarde parcial)12:45h	Mesmo do almoço + Fruta		
Refeição (tarde parcial+integral)15h	Vitamina de aveia + rosquinhas	Leite Aveia Fruta Rosquinhas	23g 20g 40g 40g
Informação nutricional: 910,51 kcal; 41,78g proteína; 28,46 g lipídios; 132,45 g carboidratos; 957,64 mg Na.			
Segunda 8	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum 8h	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição (manha parcial) 11:45h	Mesmo do almoço		
Refeição (manha integral)10h	Fruta	Fruta	80g/1 uni
Almoço (integral)12h	Arroz + 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

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNÍCPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

Refeição (tarde parcial)12:45h	Mesmo do almoço		
Refeição (tarde parcial+integral)15h	Leite / batata doce	Leite Batata doce	23g 80g
Informação nutricional: 878,51kcal; 36,27g proteína; 26,76 g lipídeos; 132,17 g carboidratos; 957,66 mg Na.			
Terça 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 + Feijão + Farofa de ovos + Salada de acelga	Arroz Feijão Ovos Farinha de milho Acelga Extrato de tomate Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 30g 50g 20g 20g 5g 5g 1g 1g 5 ml 1 ml
Refeição (tarde parcial)12:45h	Mesmo do almoço		
Refeição (tarde parcial+integral)15h	Vitamina de cacau e banana + bisnaguinha integral	Leite em pó Cacau Banana Bisnaguinha integral	23g 2g 40g 40g
Informação nutricional: 1033,35 kcal; 35,34g proteína; 29,09 g lipídeos; 157,5 g carboidratos; 1260,43 mg Na.			
Quarta 10	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum 8h	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNÍCPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

Refeição (manha parcial) 11:45h	Mesmo do almoço + Fruta		
Refeição (manha integral)10h	Fruta	Fruta	80g/1 uni
Almoço (integral)12h	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
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: 938,55 kcal; 37,99g proteínas; 34,02 g lipídeos; 101,44 g carboidratos; 1162,46 mg Na.			
Quinta 11	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 + Peixe com batata	Arroz Feijão Peixe Batata Pimentão Extrato de tomate	50g 20g 50g 40g 5g 10g

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNÍCPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Cebola Sal Alho Óleo	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: 918,52 kcal; 35,98g proteína; 29,69 g lipídeos; 129,65 g carboidratos; 886,76 mg Na.			
Sexta 12	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 + Frango refogado com palmito	Arroz Feijão Peito de frango Extrato de tomate Palmito Cebola Sal Alho Óleo	50g 20g 50g 5g 40g 5g 1g 1g 5ml
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: 823,69 kcal; 38,08g proteína; 20,95g lipídeos; 124,55 g carboidratos; 616,54 mg Na.			

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNÍCPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

Segunda 15	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 + Carne com mandioca	Arroz Carne em cubos Extrato de tomate Mandioca Cebola Sal Alho Óleo	50g 50g 5g 40g 5g 1g 1g 5 ml
Refeição (tarde parcial) 12:45h	Mesmo do almoço		
Refeição (tarde parcial+integral)15h	Mingau de aveia e cacau	Leite em pó Água Aveia Cacau Açúcar	23g 200 ml 20g 2g 10g

Informação nutricional: 880,8kcal; 37,2g proteína; 28,44 g lipídeos; 129,04 g carboidratos; 1021,98 mg Na.

Terça 16	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 suína refogada + salada de cenoura cozida	Arroz Feijão Carne suína	50g 30g 50g

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNÍCPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Cenoura Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	40g 5g 1g 1g 5 ml 1 ml
Refeição (tarde parcial)12:45h	Mesmo do almoço		
Refeição (tarde parcial+integral)15h	Vitamina de frutas com aveia	Leite em pó Água Fruta Aveia	23g 200 ml 80g 20g
Informação nutricional: 914,44 kcal; 36,43g proteína; 29,66 g lipídeos; 127,98 g carboidratos; 941,72 mg Na.			
Quarta 17	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 pepino	Macarrão Carne moída Extrato de tomate Pepino 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		

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNÍCPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

Refeição (tarde parcial+integral)15h	Leite / virado de banana	Leite Banana Farinha de milho Óleo	23g 80g 20g 2 ml
Informação nutricional: 892,25 kcal; 33,83g proteína; 25,84 g lipídeos; 118,67 g carboidratos; 982,57 mg Na.			
Quinta 18	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 tomate	Arroz Feijão Ovos Tomate Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 20g 50g 40g 5g 1g 1g 5 ml 1 ml
Refeição (tarde parcial)12:45h	Mesmo do almoço		
Refeição (tarde parcial+integral)15h	Iogurte + cereal	Iogurte Cereal	1 unidade 40g
Informação nutricional: 830 kcal; 28,36g proteína; 21,29 g lipídeos; 131,01 g carboidratos; 763,28 mg Na.			
Sexta 19	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum 8h	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
Refeição (manha parcial) 11:45h	Mesmo do almoço + Fruta		
Refeição (manha integral)10h	Fruta	Fruta	80g/1 uni

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNÍCPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

Almoço (integral)12h	Arroz + Feijão + Strogonoff de frango e abóbora	Arroz Feijão Peito de frango Extrato de tomate Abóbora Leite em pó Cebola Sal Alho Óleo	50g 30g 50g 5g 40g 5g 5g 1g 1g 5 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: 891,87 kcal; 43,22g proteína; 30,43 g lipídeos; 108,91 g carboidratos; 809,91 mg Na.			
Segunda 22	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum 8h	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição (manha parcial) 11:45h	Mesmo do almoço		
Refeição (manha integral)10h	Fruta	Fruta	80g/1 uni
Almoço (integral)12h	Arroz + Purê + Carne com molho	Arroz Flocos de batata Leite em pó Carne em cubos Extrato de tomate Cebola Sal Alho Óleo	50g 15g 5g 50g 5g 5g 1g 1g 5ml

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNÍCPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

Refeição (tarde parcial)12:45h	Mesmo do almoço		
Refeição (tarde parcial+integral)15h	Vitamina de cacau e banana + rosquinhas	Leite em pó Cacau Banana Rosquinhas	23g 2g 40g 40g
Informação nutricional: 938,37 kcal; 38,79g proteína; 32,15g lipídeos; 133,75 g carboidratos; 1315,83 mg Na.			
Terça 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
Almoço (integral)12h	Arroz + Feijoada + Salada de couve	Arroz Feijão preto Carne em cubos Calabresa Couve Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 20g 30g 20g 20g 5g 1g 1g 5 ml 1 ml
Refeição (tarde parcial)12:45h	Mesmo do almoço		
Refeição (tarde parcial+integral)15h	Vitamina de frutas com aveia	Leite em pó Água Fruta Aveia	23g 200 ml 80g 20g
Informação nutricional: 958,87 kcal; 40,33g proteína; 35,58 g lipídeos; 126,66 g carboidratos; 1271,17 mg Na.			
Quarta 24	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum 8h	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite	23g

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNÍCPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Bolacha	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: 951,49 kcal; 41,07g proteína; 37,61 g lipídeos; 103,4 g carboidratos; 1328,45 mg Na.

Quinta 25	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum 8h	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
Refeição (manha parcial) 11:45h	Mesmo do almoço		
Refeição (manha integral) 10h	Fruta	Fruta	80g/1 uni

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNÍCPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

Almoço (integral)12h	Arroz + Feijão + Frango com abobrinha	Arroz Feijão Peito de frango Abobrinha Cebola Sal Alho Óleo	50g 20g 50g 40g 5g 1g 1g 5 ml
Refeição (tarde parcial)12:45h	Mesmo do almoço		
Refeição (tarde parcial+integral)15h	Leite + cereal	Leite em pó Cereal	23g 40g
Informação nutricional: 808,33 kcal; 36,84g proteína; 18,81 g lipídios; 124,49 g carboidratos; 744,66 mg Na.			
Sexta 26	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum 8h	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
Refeição (manha parcial) 11:45h	Mesmo do almoço+ Fruta		
Refeição (manha integral)10h	Fruta	Fruta	80g/1 uni
Almoço (integral)12h	Arroz + Feijão + carne com repolho	Arroz Feijão Carne moída Extrato de tomate Repolho Cebola Sal Alho Óleo	50g 15g 60g 5g 20g 5g 1g 1g 5 ml
Refeição (tarde parcial)12:45h	Mesmo do almoço+ Fruta		
Refeição (tarde parcial+integral)15h	Pão com queijo +Suco	Pão de forma integral Queijo muçarela Polpa de fruta	2 fatias 30g 40g

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNÍCPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Açúcar	10g
Informação nutricional: 881,45 kcal; 38,81g proteína; 20,26 g lipídeos; 124,92 g carboidratos; 1150,07 mg Na.			
Segunda 29	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum 8h	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição (manha parcial) 11:45h	Mesmo do almoço		
Refeição (manha integral) 10h	Fruta	Fruta	80g/1 uni
Almoço (integral) 12h	Arroz + Polenta + Frango ao molho+ Salada de repolho	Arroz Fubá Peito de frango Extrato de tomate Repolho Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 20g 50g 10g 20g 5g 1g 1g 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: 939,01 kcal; 36,87g proteína; 25,12g lipídeos; 144,56 g carboidratos; 983,55 mg Na.			
Terça 30	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum 8h	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição (manha parcial) 11:45h	Mesmo do almoço		
Refeição (manha integral) 10h	Fruta	Fruta	80g/1 uni

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista

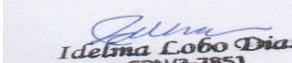


PREFEITURA DO MUNÍCPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

Almoço (integral)12h	Arroz + Feijão +Carne com cará	Arroz Feijão Carne em cubos Extrato de tomate Cará Cebola Sal Alho Óleo	50g 15g 50g 5g 40g 5g 1g 1g 5 ml
Refeição (tarde parcial)12:45h	Mesmo do almoço		
Refeição (tarde parcial+integral)15h	Mingau de fubá + Bolacha	Leite Fubá Açúcar Bolacha	23g 20g 10g 40g
Informação nutricional: 1050,24 kcal; 41,83g proteína; 31,14 g lipídeos; 160,9 g carboidratos; 1362,24 mg Na.			Idelma Lobo Dias-nutricionista –CRN/3 ^a -7851


Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNÍCPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

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

Segunda 1	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

Informação nutricional: 561,81 kcal; 27,64g proteína; 18,21 g lipídeos; 78,77 g carboidratos; 737,97 mg Na.

Terça 2	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	Arroz + Feijão + Frango com chuchu	Arroz Feijão Peito de frango Extrato de tomate Chuchu Cebola Sal Alho Óleo	50g 20g 50g 5g 40g 5g 1g 1g 5 ml

Informação nutricional: 546,06 kcal; 28,98 g proteína; 14,19 g lipídeos; 74,8 g carboidratos; 704,57 mg Na.

Quarta 3	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	Macarrão com molho de carne + Salada de alface+ Fruta	Macarrão Carne moída Extrato de tomate	50g 50g 10g

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNÍCPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Alface Fruta Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	20g 80g/1 uni 5g 1g 1g 5 ml 1 ml
Informação nutricional: 547,98 kcal; 24,26 g proteína; 15,22 g lipídeos; 63,34 g carboidratos; 729,16 mg Na.			
Quinta 4	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
Refeição	Arroz + Feijão + Frango refogado + Salada de beterraba	Arroz Feijão Peito de frango Extrato de tomate Beterraba Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 20g 50g 5g 40g 5g 1g 1g 5 ml 1 ml
Informação nutricional: 514,29 kcal; 28,82g proteína; 12,16 g lipídeos; 72,18g carboidratos; 537,18 mg Na			
Sexta 5	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
Refeição	Arroz + Feijão + Carne com batata + Fruta	Arroz Feijão Carne em cubos Extrato de tomate Batata Cebola Sal Alho Óleo	50g 20g 50g 5g 40g 5g 1g 1g 5 ml

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Fruta	80g/1 uni
Informação nutricional: 569,94kcal; 30,52g proteína; 16,21 g lipídeos; 84,48 g carboidratos; 541,75 mg Na.			
Segunda8	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	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
Informação nutricional: 559,28 kcal; 27,56 g proteína; 18,25 g lipídeos; 78,34 g carboidratos; 712,57 mg Na.			
Terça 9	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	Arroz + Feijão + Farofa de ovos + Salada de acelga	Arroz Feijão Ovos Farinha de milho Acelga Extrato de tomate Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 30g 50g 20g 20g 5g 5g 1g 1g 5 ml 1 ml
Informação nutricional: 640,19 kcal; 22,88 g proteína; 19,51 g lipídeos; 89,44 g carboidratos; 720,92 mg Na.			
Quarta 10	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNÍCPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

Refeição	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
Informação nutricional: 548,54 kcal; 24,18 g proteína; 15,18 g lipídeos; 63,55 g carboidratos; 731,17 mg Na.			
Quinta 11	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
Refeição	Arroz + Feijão + Peixe com batata	Arroz Feijão Peixe Batata Pimentão Extrato de tomate Cebola Sal Alho Óleo	50g 20g 50g 40g 5g 10g 5g 1g 1g 5 ml
Informação nutricional: 508,05 kcal; 25,36 g proteína; 12,16 g lipídeos; 74,38g carboidratos; 571,67 mg Na			
Sexta 12	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
Refeição	Arroz + Feijão + Frango refogado com palmito + Fruta	Arroz Feijão Peito de frango Extrato de tomate Palmito Cebola Sal	50g 20g 50g 5g 40g 5g 1g

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNÍCPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Alho Óleo Fruta	1g 5ml 80g/1 unidade
Informação nutricional: 547,58kcal; 29,68g proteína; 12,39 g lipídeos; 80,68 g carboidratos; 533,25 mg Na.			
Segunda 15	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	Arroz + Carne com mandioca	Arroz Carne em cubos Extrato de tomate Mandioca Cebola Sal Alho Óleo	50g 50g 5g 40g 5g 1g 1g 5 ml
Informação nutricional: 541,56kcal; 26,18 g proteína; 17,93g lipídeos; 75,34 g carboidratos; 713,47 mg Na.			
Terça 16	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	Arroz + Feijão + Carne suína refogada + salada de cenoura cozida	Arroz Feijão Carne suína Cenoura Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 30g 50g 40g 5g 1g 1g 5 ml 1 ml
Informação nutricional: 574,58kcal; 25,05 g proteína; 19,28g lipídeos; 74,12 g carboidratos; 696,63 mg Na.			
Quarta 17	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	Macarrão com molho de carne + salada de pepino+ fruta	Macarrão Carne moída	50g 60g

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNÍCPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Extrato de tomate Pepino Fruta Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	10g 40g 80g/1 uni 5g 1g 1g 5 ml 1 ml
--	--	--	---

Informação nutricional: 549,64 kcal; 24,38 g proteína; 15,18 g lipídeos; 63,8 g carboidratos; 728,48 mg Na.

Quinta 18	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
Refeição	Arroz + Feijão + Ovos cozidos+ Salada de tomate	Arroz Feijão Ovos Tomate Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 20g 50g 40g 5g 1g 1g 5 ml 1 ml

Informação nutricional: 527,34 kcal; 20,9 g proteína; 17,26 g lipídeos; 68,63 g carboidratos; 541,28 mg Na.

Sexta 19	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
Refeição	Arroz + Feijão + Strogonoff de frango e abóbora + fruta	Arroz Feijão Peito de frango Extrato de tomate Abóbora Leite em pó Cebola Sal Alho	50g 30g 50g 5g 40g 5g 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: 568,36kcal; 30,46g proteína; 13,69 g lipídeos; 82,02 g carboidratos; 549,42 mg Na.			
Segunda 22	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	Arroz + Purê + Carne com molho	Arroz Flocos de batata Leite em pó Carne em cubos Extrato de tomate Cebola Sal Alho Óleo	50g 15g 5g 50g 5g 5g 1g 1g 5ml
Informação nutricional: 554,21 kcal; 28,23 g proteína; 19,17 g lipídeos; 73,69 g carboidratos; 728,72mg Na.			
Terça 23	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	Arroz + Feijoada + Salada de couve	Arroz Feijão preto Carne em cubos Calabresa Couve Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 20g 30g 20g 20g 5g 1g 1g 5 ml 1 ml
Informação nutricional: 619,01kcal; 28,95 g proteína; 25,2g lipídeos; 72,8 g carboidratos; 1026,08 mg Na.			
Quarta 24	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	Macarrão com molho de almôndegas +Salada de alface + fruta	Macarrão	50g

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNÍCPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Almôndegas de frango Extrato de tomate Alface Fruta Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	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 25	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
Refeição	Arroz + Feijão + Frango com abobrinha	Arroz Feijão Peito de frango Abobrinha Cebola Sal Alho Óleo	50g 20g 50g 40g 5g 1g 1g 5 ml
Informação nutricional: 499,36 kcal; 28,34 g proteína; 12,2 g lipídeos; 68,7 g carboidratos; 508,37 mg Na.			
Sexta 26	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	Pão com queijo + Suco + Fruta	Pão de forma integral Queijo muçarela Polpa Açúcar Fruta	2 fatias 30g 40g 10g 80g/1 uni
Informação nutricional: 443,94 kcal; 19,34g proteína; 13,45g lipídeos; 59,17 g carboidratos; 694,09 mg Na			
Segunda 29	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNÍCPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

Refeição	Arroz + Polenta + Frango ao molho+ Salada de repolho	Arroz Fubá Peito de frango Extrato de tomate Repolho Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 20g 50g 10g 20g 5g 1g 1g 5 ml 1 ml
-----------------	--	--	---

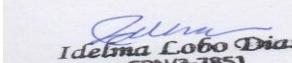
Informação nutricional: 552,54kcal; 26,64 g proteína; 14,31 g lipídeos; 78,43 g carboidratos; 729,46mg Na.

Terça 30	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	Arroz + Feijão +Carne com cará	Arroz Feijão Carne em cubos Extrato de tomate Cará Cebola Sal Alho Óleo	50g 15g 50g 5g 40g 5g 1g 1g 5 ml

Informação nutricional: 583,29kcal; 30,6 g proteína; 18,13g lipídeos; 81,91 g carboidratos; 712,55 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 SETEMBRO DE 2025 | EDIÇÃO N° 08 | NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: IDELMA LOBO DIAS CRN 7851

AMAMENTAÇÃO



AMAMENTAÇÃO

O aleitamento materno é recomendado pelo Ministério da Saúde até os dois anos de idade ou mais, e que nos primeiros 6 meses, o bebê receba somente leite materno sem necessidade de sucos, chás, água e outros alimentos. Quanto mais tempo o bebê mamar no peito da mãe, melhor para ele e para a mãe. Depois dos seis meses, a amamentação deve ser complementada com outros alimentos saudáveis e próprios dos hábitos da família, mas não deve ser interrompida.

BENEFÍCIOS

Benefícios para o planeta: O leite materno é uma fonte sustentável de alimento e não demanda energia, água ou combustível para sua produção, armazenamento e transporte. Ele ajuda a reduzir os custos do sistema de saúde, minimizando o tratamento de doenças na infância e em outras fases da vida. O leite materno é um recurso renovável, produzido pelas mães e consumido pelos bebês sem poluição, embalagens ou resíduos.

Benefícios para o bebê: O leite materno protege contra diarreias, infecções respiratórias e alergias. Diminui o risco de hipertensão, colesterol alto e diabetes, além de reduzir a chance de desenvolver obesidade. Também melhora o desenvolvimento da cavidade bucal, preparando para a mastigação e a fala. O aleitamento materno contribui tanto para o crescimento como para o desenvolvimento cognitivo, proporcionando a formação de crianças, adolescentes e adultos mais saudáveis.

Benefícios para a mãe: A amamentação oferece diversos benefícios à mulher. Ela reduz os riscos de hemorragia no pós-parto, diminui a chance de depressão pós-parto e diminui as chances de desenvolver câncer de mama, ovários e colo do útero no futuro. Além disso, fortalece o vínculo entre mãe e filho.

FASES DO ALEITAMENTO

O leite materno se transforma e se adapta de acordo com as necessidades do bebê. Cada fase tem um papel vital no crescimento e desenvolvimento do bebê, proporcionando uma base sólida para uma vida saudável. Ele pode ser dividido em 3 fases:

Colostro, o primeiro leite: Nos primeiros cinco dias de vida da criança, a mãe produz o colostro, um líquido transparente ou amarelado e espesso. Este leite inicial é rico em proteínas, anticorpos e células imunológicas,

fundamental para a proteção do bebê. O colostro também ajuda a limpar o intestino do recém-nascido, preparando-o para a digestão do leite maduro.

Leite de Transição, a adaptação: Entre o 6º e o 14º dia após o nascimento do bebê, o leite começa a se transformar ficando mais denso e volumoso chamado leite de transição. Ele é rico em gorduras e carboidratos. Com isso há uma adaptação gradual às necessidades nutricionais do bebê.

Leite Maduro, nutrição completa: Do 15º dia em diante, o leite materno já possui uma aparência consistente e esbranquiçada. Ele contém um equilíbrio perfeito de nutrientes, como proteínas, gorduras, carboidratos e outros nutrientes, além da proteção imunológica. Não existe leite fraco. O tipo e a quantidade de leite materno produzido são ideais e adequados para cada fase de vida do bebê. O leite maduro é suficiente para suprir todas as necessidades nutricionais do bebê até os seis meses de idade, quando a introdução de alimentos sólidos é recomendada.



REDES DE APOIO

A mãe tem o direito de amamentar e precisa de uma estrutura de apoio à amamentação, pois a maternidade carrega uma necessidade de desenvolver redes de apoio para quem deseja manter o aleitamento, seja pela possibilidade de amamentação presencial ou envio do leite. Se a creche mantém a abertura para propiciar a amamentação, o ambiente escolar se torna um espaço democrático para esse apoio. Precisamos estar preparados sensibilizando e envolvendo os profissionais no apoio às mães que queiram amamentar seus filhos no ambiente escolar. Essa sensibilização se dá pelo encorajamento da amamentação dentro das unidades e também no preparo de um ambiente onde a mãe se sinta confortável e segura.

Referências

- <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/a/aleitamento-materno> Acesso em: 21/08/2025
- <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/agosto/leite-materno-passa-por-transformacoes-de-acordo-com-cada-etapa-de-desenvolvimento-do-bebe> Acesso em: 21/08/2025
- <https://www.conexaomaternacanguçu.com.br/2024/08/02/fases-do-leite-materno/> Acesso em: 21/08/2025
- <https://www.paho.org/pt/topicos/aleitamento-materno-e-alimentacao-complementar> Acesso em: 21/08/2025
- https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/creche_amamentacao_alimentacao_saudavel_livrete_gestores.pdf Acesso em: 21/08/2025
- <https://institutopensi.org.br/cei-amigo-do-peito-continuidade-do-aleitamento-materno-nas-creches/> Acesso em: 21/08/2025

Elaborado por Idelma Lobo Dias - nutricionista