



**PREFEITURA DO MUNÍCPIO 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 – OUTUBRO / 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

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 – OUTUBRO / 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 brocolis) + 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 MUNÍCPIO 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 – OUTUBRO / 2025 – CRECHES – DESJEJUM

Quando contiver leite no cardápio seguir a orientação:

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

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

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

**OBS:**

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



# PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

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

Quarta 1	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	<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 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 aveia com carne	Aveia Cenoura Mandioquinha Batata Carne em cubos Sal Óleo Cebola Alho	20g 10g 10g 10g 20g 0,3g 1 ml 2g 0,2g

**Informação nutricional:** 797,66 kcal; 36,55g proteína; 23,64g lipídeos; 109,97g carboidratos; 284,57mcg vit A; 75,99 mg vitC ;691,2mg Ca;7,99mg Fe; 723,75mg Na.

Quinta 2	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	<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 mexidos + Salada de tomate	Arroz	30g



# PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Feijão Ovos Tomate Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	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> 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:** 760,48 kcal; 32,02g proteína; 24,08g lipídeos; 102,65 g carboidratos; 280 mcg vit A; 71,97 mg vitC ;684,92mg Ca;8,44mg Fe; 684,21mg Na.

Sexta 3	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	<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+ carne com ervilha	Arroz Feijão Carne moída Ervilha congelada Cebola Sal Alho Óleo	30g 20g 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
	<b>(15:00)Jantar:</b> Sopa de fubá com ovos	Fubá	20g



# PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Ovos Chuchu Cenoura Cebola Sal Alho Óleo	25g 10g 10g 2g 0,3g 0,2g 1 ml
<b>Informação nutricional:</b> 783,76 kcal; 32,85 g proteína; 23,42 g lipídeos; 100,71g carboidratos; 280,37 mcg vit A; 65,89 mg vitC ;672,38mg Ca;7,41mg Fe; 592,81mg Na.			
<b>Segunda 6</b>	<b>Cardápio</b>  <b>(8:00)Desjejum :</b> Fórmula infantil + farofa de ovos	<b>Ingredientes</b>  Fórmula infantil Água Farinha de milho Ovos Sal	<b>Per capita</b>  30g 180 ml 20g 25g 0,2g
	<b>(10:30)Almoço:</b> Arroz+ carne com batata + Salada de repolho	Arroz Carne em cubos Batata Leite Repolho Tomate Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	30g 40g 30g 5g 20g 5g 5g 1g 1g 3 ml 1 ml
	<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> 795,51 kcal; 39,01 g proteína; 26,08 g lipídeos; 106,49g carboidratos; 298,42 mcg vit A; 82,77 mg vitC ;699,58mg Ca;7,38mg Fe; 707,01mg Na.			
<b>Terça 7</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>



# PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

	<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 beterraba	Arroz Feijão Carne moída Beterraba Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	30g 20g 40g 30g 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> Escondidinho de frango+ Suco	Batata Leite em pó Cenoura Peito de frango Sal Óleo Cebola Alho Laranja	30g 5g 10g 20g 0,3g 1 ml 2g 0,2g 80g

**Informação nutricional:** 883,93 kcal; 36,5 g proteína; 25,93g lipídeos; 117,22g carboidratos; 334,52 mcg vit A; 77,39 mg vitC ;813,72mg Ca;8,20mg Fe; 742,38mg Na.

Quarta 8	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	<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 carne+ feijão +Salada de acelga	Macarrão Feijão Extrato de tomate	40g 20g 10g



# PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Carne em cubos Acelga Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	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> Caldo verde	Batata Couve Carne em cubos Cebola Sal Alho Óleo	30g 10g 20g 2g 0,3g 0,2g 1 ml
<b>Informação nutricional:</b> 820,59 kcal; 39,3 g proteína; 22,48 g lipídeos; 121,67g carboidratos; 338 mcg vit A; 90,95 mg vitC ;702,54mg Ca;9,24mg Fe; 632,95mg Na.			
<b>Quinta 9</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 +Frango com mandioca	Arroz Feijão Peito de frango Extrato de tomate Mandioca Cebola Sal Alho Óleo	30g 20g 40g 5g 30g 5g 1g 1g 3 ml
	<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	20g 20g 20g 10g 5g



# PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Sal Alho Óleo	1g 1g 3 ml
<b>Informação nutricional:</b> 697,9 kcal; 30,96g proteína; 18,5 g lipídeos; 105,13g carboidratos; 336mcg vit A; 78,13 mg vitC ;658,31mg Ca;6,03mg Fe; 589,87mg Na.			
<b>Sexta 10</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 +Carne com batata	Arroz Feijão Carne em cubos Batata 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 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> 720,62 kcal; 35,28 g proteína; 20,33 g lipídeos; 103,24g carboidratos; 280,37 mcg vit A; 83,41 mg vitC ;682,29mg Ca;8,62mg Fe; 569,07mg Na.			
<b>Segunda 13</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+ Canjiquinha com carne e chuchu	Arroz Carne em cubos Canjiquinha	30g 40g 20g



# PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Chuchu Tomate Cebola Sal Alho Óleo	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 cremosa com carne e cenoura	Batata amassada Cenoura Carne em cubos Sal Óleo Cebola Alho	30g 10g 20g 0,3g 1 ml 2g 0,2g

**Informação nutricional:** 741,12 kcal; 35,88 g proteína; 24,88 g lipídeos; 101,44g carboidratos; 280,37mcg vit A; 74,99 mg vitC ;649,5mg Ca;7,02mg Fe; 694,45mg Na.

Terça 14	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	<b>(8:00)Desjejum :</b> Fórmula infantil + Inhame cozido	Fórmula infantil Água Inhame	30g 180 ml 30g
	<b>(10:30)Almoço:</b> Arroz + feijão+ salada de batata com ovos	Arroz Feijão Ovos Batata Cebola Sal Alho Óleo	30g 20g 50g 30g 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



# PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

**Informação nutricional:** 739,63 kcal; 28,93 g proteína; 22,28g lipídeos; 102,44g carboidratos; 280,37 mcg vit A; 77,45 mg vitC ;678,15mg Ca;8,23mg Fe; 600,48mg Na.

Quarta 15	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	<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 + salada de escarola	Macarrão Feijão Extrato de tomate Carne moída Escarola Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	40g 20g 10g 40g 20g 5g 1g 2g 3 ml 1 ml
	<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 Tomate Cebola Sal Alho Óleo Laranja	20g 25g 20g 2g 0,3g 0,2g 1 ml 80g/1 unidade

**Informação nutricional:** 940,55 kcal; 33,58 g proteína; 28,81 g lipídeos; 124,11g carboidratos; 280 mcg vit A; 70,22 mg vitC ;690,35mg Ca;7,92mg Fe; 704,11mg Na.

Quinta 16	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	<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+ Pirão + Peixe com legumes	Arroz Feijão Farinha de mandioca	30g 20g 20g



# PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

[www.cajati.sp.gov.br](http://www.cajati.sp.gov.br) - [acecajati@yahoo.com.br](mailto:acecajati@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 + Bombom de banana	Batata Leite em pó Carne moída Cenoura Sal Óleo Cebola Alho Laranja Banana Leite em pó Cacau Coco ralado Aveia	30g 5g 20g 10g 0,3g 1 ml 2g 0,2g 80g/1 unidade 80g 10g 5g 5g 20g

**Informação nutricional:** 1073,18kcal; 47,63g proteína; 29,75 g lipídeos; 160,49g carboidratos; 390,92 mcg vit A; 88,75mg vitC ;748,63mg Ca;9,3mg Fe; 628,65mg Na.

Sexta 17	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 com frango + feijão + batata ensopada	Arroz Feijão Peito de frango Batata Tomate Cebola Sal Alho Óleo	30g 20g 40g 30g 5g 5g 1g 1g 3 ml
	<b>(13:00)Lanche :</b> fruta + fórmula infantil	Fórmula infantil	30g



# PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

	(15:00)Jantar : Sopa de macarrão com frango	Água Fruta  Macarrão parafuso Batata Chuchu Cenoura Repolho Peito de frango Cebola Sal Alho Óleo	180 ml 80g/1 unidade  10g 10g 10g 10g 10g 20g 2g 0,3g 0,2g 1 ml
<b>Informação nutricional:</b> 715,38 kcal; 34,53 g proteína; 17,22 g lipídeos; 103,4g carboidratos; 280,37 mcg vit A; 84,47 mg vitC ;682,64mg Ca;8,63mg Fe; 562,32mg Na.			
Segunda 20	<b>Cardápio</b>  <b>(8:00)Desjejum :</b> Fórmula infantil + farofa de ovos	<b>Ingredientes</b>  Fórmula infantil Água Farinha de milho Ovos Sal	<b>Per capita</b>  30g 180 ml 20g 25g 0,2g
	<b>(10:30)Almoço:</b> Arroz+ Canjiquinha com carne e cenoura	Arroz Carne em cubos Canjiquinha Cenoura Tomate Cebola Sal Alho Óleo	30g 40g 20g 30g 5g 5g 1g 1g 3 ml
	<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	20g 10g 10g 10g 20g 2g 0,3g 0,2g



# PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Óleo	1 ml
	<b>Informação nutricional:</b> 793,79 kcal; 38,57 g proteína; 25,15 g lipídeos; 110,62g carboidratos; 281,12mcg vit A; 68,22 mg vitC ;662,19mg Ca;7,28mg Fe; 695,15mg Na.		
	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Terça 21</b>	<b>(8:00)Desjejum :</b> Fórmula infantil + Inhame cozido	Fórmula infantil Água Inhame	30g 180 ml 30g
	<b>(10:30)Almoço:</b> Arroz + Batatas refogadas + Frango com repolho	Arroz Feijão Peito de frango Batata Repolho Cebola Sal Alho Óleo	30g 20g 40g 30g 20g 5g 1g 1g 3 ml
	<b>(13:00)Lanche :</b> fruta + Fórmula infantil	Fórmula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	<b>(15:00)Jantar :</b> Cuscuz de frango + Suco de fruta	Farinha de milho Legumes Ovos Peito de frango Sal Óleo Cebola Alho Laranja	30g 30g 10g 30g 0,3g 1 ml 2g 0,2g 80g/1 unidade
<b>Informação nutricional:</b> 775,42 kcal; 36,78 g proteína; 18,65g lipídeos; 116,11g carboidratos; 281,11 mcg vit A; 82,14 mg vitC ;660,26mg Ca;7,37mg Fe; 594,5mg Na.			
<b>Quarta 22</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 e abobrinha + feijão	Macarrão Feijão Extrato de tomate Carne moída Abobrinha Cebola	40g 20g 10g 40g 30g 5g



# PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Sal Alho Óleo	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> Caldo verde de mandioca	Mandioca Couve Carne em cubos Cebola Sal Alho Óleo	30g 10g 20g 2g 0,3g 0,2g 1 ml

**Informação nutricional:** 852,03 kcal; 34,54 g proteína; 27,66 g lipídeos; 107,5g carboidratos; 281,5mcg vit A; 82,43 mg vitC ;701,35mg Ca;7,73mg Fe; 661,17mg Na.

Quinta 23	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	<b>(8:00)Desjejum :</b> Formula infantil + Bolo de banana com aveia e cacau	Formula infantil Água Banana Ovos Aveia Cacau Fermento químico	30g 180 ml 40g 25g 20g 2g q.b.
	<b>(10:30)Almoço:</b> Arroz + feijão com carne+ Mexido de couve	Arroz Feijão preto Carne em cubos Couve Farinha de milho Cebola Sal Alho Óleo	30g 20g 40g 20g 20g 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 frango	Fubá Cenoura Chuchu Peito de frango Cebola	10g 10g 10g 20g 2g



# PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Sal Alho Óleo	0,3g 0,2g 1 ml
<b>Informação nutricional:</b> 915,33kcal; 47,49 g proteína; 25,8 g lipídeos; 134,78g carboidratos; 280,37mcg vit A; 86,5 mg vitC ;699,07mg Ca;8,94mg Fe;611,02mg Na.			
<b>Sexta 24</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> Macarrão com frango e creme de milho + feijão	Macarrão Feijão Peito de frango Extrato de tomate Milho congelado Cebola Sal Alho Óleo	40g 20g 40g 10g 20g 5g 1g 1g 3 ml
	<b>(13:00)Lanche :</b> fruta + Fórmula infantil	Formula 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> 837,19 kcal; 45,26 g proteína; 19,48 g lipídeos; 121,9g carboidratos; 280 mcg vit A; 74,72 mg vitC ;716,04mg Ca;9,32mg Fe; 774,8mg Na.			
<b>Segunda 27</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+ Polenta com frango + Repolho refogado	Arroz	30g



# **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)

		Peito de frango Fubá Repolho Extrato de tomate Cebola Sal Alho Óleo	40g 20g 20g 10g 5g 1g 1g 3 ml
	(13:00)Lanche : composto lácteo ou formula infantil	Fórmula infantil Água	30g 180 ml
	(15:00)Jantar: Creme de cenoura	Cenoura Macarrão para sopa Carne desfiada Cebola Sal Alho Óleo	30g 10g 20g 5g 1g 1g 3 ml
<b>Informação nutricional:</b> 733,92 kcal; 38,36 g proteína; 20,6 g lipídeos; 105,3 g carboidratos; 281,12 mcg vit A; 75,23 mg vitC ;661,32 g Ca;6,19mg Fe; 615mg Na.			
<b>Terça 28</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>FERIADO</b>			
<b>Informação nutricional:</b> 710,2 kcal; 30,39 g proteína; 21,17g lipídeos; 99,35g carboidratos; 281,49 mcg vit A; 72,63 mg vitC ;679,84mg Ca;7,72mg Fe; 574,66mg Na.			
<b>Quarta 29</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
	(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 Vinaigre	40g 20g 10g 40g 20g 5g 1g 2g 3 ml 1 ml



# PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

[www.cajati.sp.gov.br](http://www.cajati.sp.gov.br) - [aceajati@yahoo.com.br](mailto:aceajati@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> 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; 110,02g carboidratos; 284,57mcg vit A; 75,99 mg vitC ;691,26mg Ca;7,99mg Fe; 723,76mg Na.			
<b>QUINTA 30</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 mexidos + Salada de tomate	Arroz Feijão Ovos Tomate 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> Sopa de legumes com macarrão	Macarrão Batata Cenoura Abobrinha Carne moída Sal Óleo Cebola	10g 10g 10g 10g 20g 0,3g 1 ml 2g



# PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Alho	0,2g
Sexta 31	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	<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 + creme de ervilha+ carne com cenoura	Arroz Ervilha seca Carne moída Cenoura Cebola Sal Alho Óleo	30g 15g 40g 30g 5g 1g 1g 3 ml
	<b>(13:00)Lanche :</b> fruta + fórmula infantil	Fórmula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	<b>(15:00)Jantar :</b> Cuscuz de frango + Suco de fruta	Farinha de milho Legumes Ovos Peito de frango Sal Óleo Cebola Alho Laranja	30g 30g 10g 30g 0,3g 1 ml 2g 0,2g 80g/1 unidade
<b>Informação nutricional:</b> 851,1 kcal; 40,05 g proteína; 22 g lipídeos; 114,97g carboidratos; 282,23 mcg vit A; 67,44 mg vitC ;664,03mg Ca;7,26mg Fe; 704,2mg Na.		NUTRICIONISTA:	



**PREFEITURA DO MUNÍCPIO 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)

2025

PREPARO DA MAMADEIRA COM FORMULA LACTEA INFANTIL 1

Nº DE BEBES ATÉ 5 MESES E 29 DIAS	QUANTIDADE DE AGUA - ml	QUANTIDADE DE LEITE 1	MEDIDA CASEIRA	RENDIMENTO APROXIMADO
01	180	6 colheres dosadoras (31,01g)	6 colheres dosadoras	1 mamadeira de 200 ml
02	390	13 colheres dosadoras (57,59g)	13 colheres dosadoras	450 ml
03	600	20 colheres dosadoras (88,6 g)	1 copo americano	680 ml
04	750	25 colheres dosadoras (110,75)	1 copo americano + 5 colheres dosadoras	850 ml
05	930	31 colheres dosadoras (137,33)	1 copo americano + 11 colheres dosadoras	1070 ml
06	1110	37 colheres dosadoras (163,91)	1 copo americano + 17 colheres dosadoras	1270 ml
07	1320	44 colheres dosadoras (194,92)	2 copos americanos + 4 colheres dosadoras	1500 ml
08	1500	50 colheres dosadoras (221,5)	2 copos americanos + 10 colheres dosadoras	1700 ml
09	1710	57 colheres dosadoras (252,51)	2 copos americanos + 17 colheres dosadoras	1960 ml
10	1890	63 colheres dosadoras (279,09)	3 copos americanos + 3 colheres dosadoras	2160 ml



# PREFEITURA DO MUNÍCPIO 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)

## PREPARO DA MAMADEIRA COM FORMULA LACTEA INFANTIL SOJA

Nº DE BEBES	QUANTIDADE DE AGUA - ml	QUANTIDADE DE LEITE SOJA	MEDIDA CASEIRA	RENDIMENTO APROXIMADO
01	210	7 colheres dosadoras (30,8g)	7colheres dosadoras	1 mamadeira de 240 ml

## PREPARO DA MAMADEIRA COM FORMULA LACTEA INFANTIL 2

Nº DE BEBES ACIMA DE 6 MESES	QUANTIDADE DE AGUA - ml	QUANTIDADE DE LEITE 2	MEDIDA CASEIRA	RENDIMENTO APROXIMADO
01	210	7 colheres dosadoras (32,9g)	7 colheres dosadoras	1 mamadeira de 240 ml
02	450	15 colheres dosadoras (70,5g)	15 colheres dosadoras	500 ml
03	660	22 colheres dosadoras (88,6 g)	1 copo americano + 4 colheres dosadoras	740 ml
04	900	30 colheres dosadoras (110,75)	1 copo americano + 13 colheres dosadoras	1000 ml
05	1110	37 colheres dosadoras (137,33)	2 copos americanos + 2 colheres dosadoras	1240 ml
06	1350	45 colheres dosadoras (163,91)	2 copos americanos + 10 colheres dosadoras	1500 ml
07	1560	52 colheres dosadoras (194,92)	3 copos americanos	1730 ml
08	1800	60 colheres dosadoras (221,5)	3 copos americanos + 7 colheres dosadoras	2000 ml
09	2040	68 colheres dosadoras (252,51)	3 copos americanos + 15 colheres dosadoras	2250 ml
10	2280	76 colheres dosadoras (279,09)	4 copos americanos + 5 colheres dosadoras	2500 ml





**PREFEITURA DO MUNÍCPIO 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)

Volume a ser preparado para cada criança

Idade	Volume final da mamadeira
Até 1 mês	120 ml
De 1 mês até 3 meses	180 ml
De 3 meses a 6 meses	200 ml
Acima de 6 meses	240 ml

**INDICAÇÃO**

Formula láctea infantil 1 – para crianças até 6 meses de idade

Fórmula láctea infantil 2 - para crianças acima de 6 meses de idade

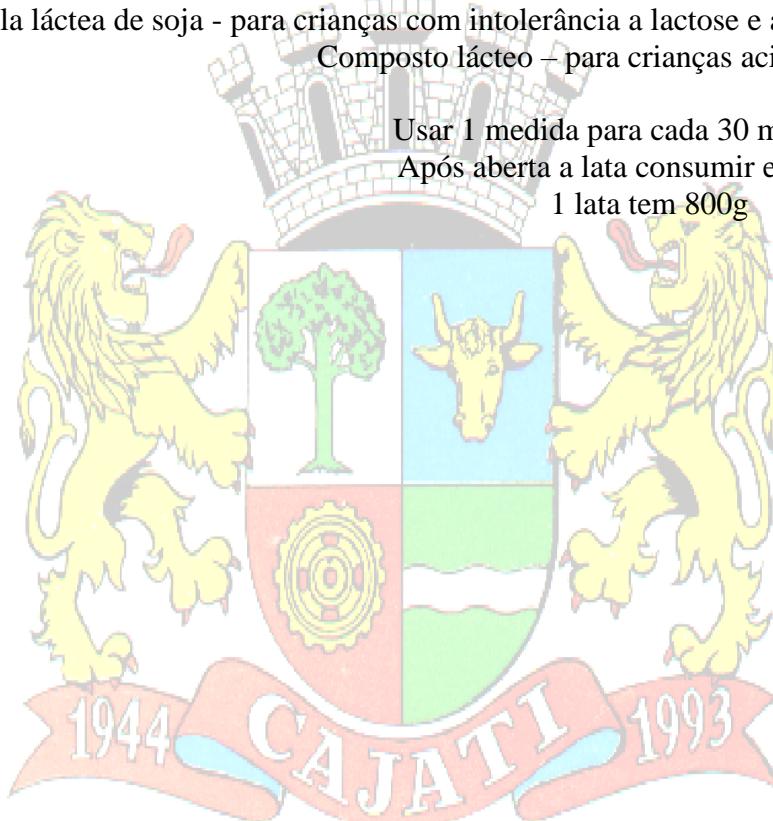
Formula láctea de soja - para crianças com intolerância a lactose e alergia ao leite de vaca de 6 meses até 12 meses

Composto lácteo – para crianças acima de 12 meses

Usar 1 medida para cada 30 ml de água.

Após aberta a lata consumir em 30 dias

1 lata tem 800g





**PREFEITURA DO MUNÍCPIO 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)

**PREPARO DA MAMADEIRA COM FORMULA DE 1 A 3 ANOS**

Nº DE CRIANÇAS ACIMA DE 12 MESES	QUANTIDADE DE AGUA - ml	QUANTIDADE DE FORMULA 1 A 3 ANOS	MEDIDA CASEIRA	RENDIMENTO APROXIMADO
01	210	7 colheres dosadoras (32,9g)	7 colheres dosadoras	1 mamadeira de 240 ml
02	450	15 colheres dosadoras (70,5g)	15 colheres dosadoras	500 ml
03	660	22 colheres dosadoras (88,6 g)	1 copo americano + 4 colheres dosadoras	740 ml
04	900	30 colheres dosadoras (110,75)	1 copo americano + 13 colheres dosadoras	1000 ml
05	1110	37 colheres dosadoras (137,33)	2 copos americanos + 2 colheres dosadoras	1240 ml
06	1350	45 colheres dosadoras (163,91)	2 copos americanos + 10 colheres dosadoras	1500 ml
07	1560	52 colheres dosadoras (194,92)	3 copos americanos	1730 ml
08	1800	60 colheres dosadoras (221,5)	3 copos americanos + 7 colheres dosadoras	2000 ml
09	2040	68 colheres dosadoras (252,51)	3 copos americanos + 15 colheres dosadoras	2250 ml
10	2280	76 colheres dosadoras (279,09)	4 copos americanos + 5 colheres dosadoras	2500 ml





**PREFEITURA DO MUNÍCPIO 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)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR 100 ML DO PRODUTO PRONTO:

	Kcal	ptn	gord	cho	calcio	Ferro	zinco	vitA	vitC	Sódio
Fórmula 1	67	1,2g	3,6g	7,5g	41mg	0,8mg	0,5mg	70mcg	6,7mg	15mg
Fórmula 2	68	1,5g	3,1g	8,3g	78mg	1,1mg	0,8mg	81mcg	1,5mg	34mg
Fórmula Soja	67	1,8g	3,4g	7,4g	69mg	0,67mg	0,74mg	67mcg	11mg	24mg
Composto lácteo	69	1,7g	3,1g	8,2g	66 mg	1,1 mg	0,71mg	84mcg	16 mg	21mg

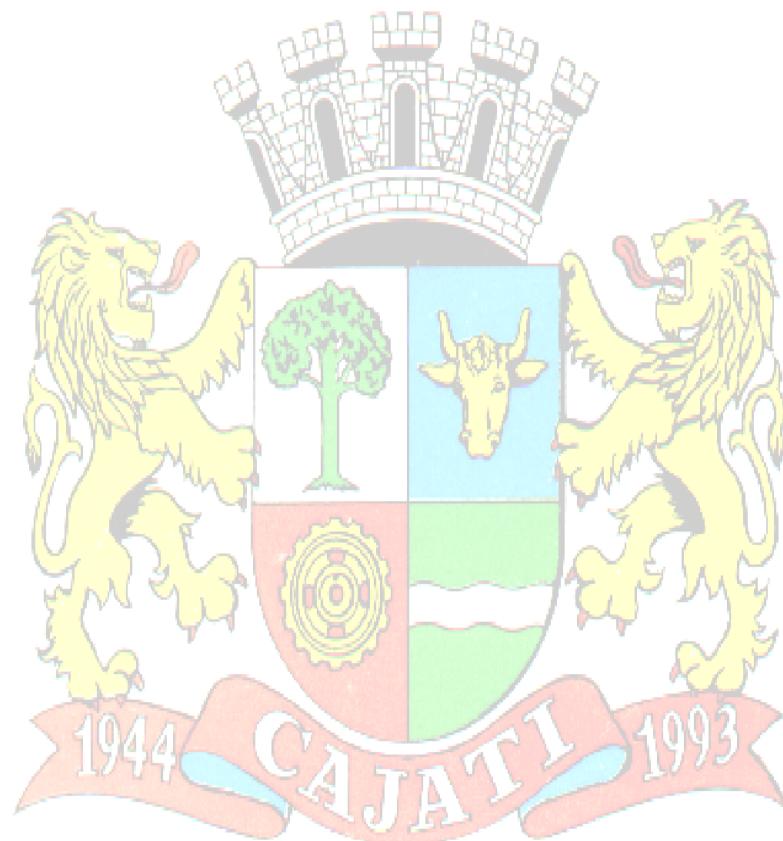
CUIDADOS NO PREPARO DAS MAMADEIRAS

- 1- Lavar bem as mãos antes do preparo, conforme orientação de lavagem correta das mãos
- 2- Deixe os utensílios lavados e desinfetados – mamadeiras, bicos, colher, caneca, copo, prato, jarra, medidores, etc.
- 3- Prepare a fórmula com água potável, previamente fervida e morna.
- 4- Medir corretamente a quantidade de pó e diluir conforme as tabelas orientadoras, medindo primeiramente a água e depois acrescentando o pó
- 5- Não acrescentar açúcar ou espessantes
- 6- Não ferver o leite após o preparo nem reaproveitar sobras
- 7- Preparar as fórmulas próximas ao horário de servir
- 8- Preparar as fórmulas (1,2 e soja) separadamente, cuidando para que os utensílios estejam limpos antes a fim de não misturar os tipos de pós.

ATUALIZADO EM 28/01/25



**PREFEITURA DO MUNÍCPIO 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)





# PREFEITURA DO MUNÍCPIO 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– OUTUBRO 2025–ESCOLAS MUNICIPAIS – PERÍODO INTEGRAL

Quarta 1	Cardápio	Ingredientes	Per capita
<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 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
<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

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

Quinta 2	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		
<b>Refeição (manha integral)10h</b>	Fruta	Fruta	80g/1 uni



# PREFEITURA DO MUNÍCPIO 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 + Feijão + Ovos mexidos+ Salada de tomate	Arroz Feijão Ovos Tomate Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 20g 50g 40g 5g 1g 1g 5 ml 1 ml
<b>Refeição (tarde parcial)12:45h</b>	Mesmo do almoço		
<b>Refeição (tarde parcial+integral)15h</b>	Iogurte + cereal	Iogurte Cereal	1 unidade 40g
<b>Informação nutricional:</b> 830 kcal; 28,36g proteína; 21,29 g lipídios; 131,01 g carboidratos; 763,28 mg Na.			
Sexta 3	<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 com ervilha	Arroz Feijão Carne moída Extrato de tomate Ervilha congelada Cebola Sal Alho Óleo	50g 20g 50g 5g 20g 5g 1g 1g 5 ml
<b>Refeição (tarde parcial)12:45h</b>	Mesmo do almoço+ Fruta		
<b>Refeição (tarde parcial+integral)15h</b>	Mingau de aveia	Leite em pó Água Aveia Açúcar	23g 200 ml 20g 10g



# PREFEITURA DO MUNÍCPIO 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> 807,47 kcal; 35,13g proteína; 21,04 g lipídeos; 112,07 g carboidratos; 689,46 mg Na.			
<b>Segunda 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) 11:45 h</b>	Mesmo do almoço		
<b>Refeição (manha integral)10h</b>	Fruta	Fruta	80g/1 uni
<b>Almoço (integral)12h</b>	Arroz + Polenta com molho de frango + Salada de repolho	Arroz Fubá Peito de frango Extrato de tomate Repolho Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 20g 50g 10g 20g 5g 1g 1g 5ml 1 ml
<b>Refeição (tarde parcial) 12:45h</b>	Mesmo do almoço		
<b>Refeição (tarde parcial+integral)15h</b>	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
<b>Informação nutricional:</b> 885,38kcal; 39,42g proteína; 29,31 g lipídeos; 124,41 g carboidratos; 1104,07 mg Na.			
<b>Terça 7</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 beterraba	Arroz Feijão Carne moída Extrato de tomate Beterraba	50g 20g 50g 5g 40g



# PREFEITURA DO MUNÍCPIO 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 Vinagre	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 / Biscoito doce	Leite Biscoito doce	23g 40g
<b>Informação nutricional:</b> 945,53 kcal; 35,75g proteína; 27,57 g lipídeos; 130,82 g carboidratos; 1291,17 mg Na.			
Quarta 8	<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 acelga	Macarrão Carne em cubos Extrato de tomate Acelga Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 50g 10g 20g 5g 1g 1g 5 ml 1 ml
<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> 829,45 kcal; 36,65g proteína; 26,83 g lipídeos; 112,93 g carboidratos; 987,61 mg Na.			
Quinta 9	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum 8h</b>	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g



# PREFEITURA DO MUNÍCPIO 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 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 com mandioca	Arroz Feijão Peito de frango Extrato de tomate Mandioca Cebola Sal Alho Óleo	50g 20g 50g 5g 40g 5g 1g 1g 5 ml
<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> 875,26 kcal;37,7g proteína; 20,97 g lipídeos; 137,36 g carboidratos; 617,46mg Na.			
Sexta 10	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 + carne com batata	Arroz Feijão Carne em cubos Batata Cebola Sal Alho Óleo	50g 30g 50g 40g 5g 1g 1g 5 ml



# PREFEITURA DO MUNÍCPIO 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 + Fruta		
<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> 977,36 kcal; 41,02g proteína; 33,74 g lipídeos; 139 g carboidratos; 831,94 mg Na.			
<b>Segunda 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		
<b>Refeição (manha integral)10h</b>	Fruta	Fruta	80g/1 uni
<b>Almoço (integral)12h</b>	Arroz + Canjiquinha com carne e chuchu	Arroz Canjiquinha Carne em cubos Extrato de tomate Chuchu Cebola Sal Alho Óleo	50g 20g 50g 5g 40g 5g 1g 1g 5ml
<b>Refeição (tarde parcial)12:45h</b>	Mesmo do almoço		
<b>Refeição (tarde parcial+integral)15h</b>	Leite / batata doce	Leite Batata doce	23g 80g
<b>Informação nutricional:</b> 859,79kcal; 35,81g proteína; 26,74 g lipídeos; 128,37 g carboidratos; 959,26 mg Na.			
<b>Terça 14</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



# PREFEITURA DO MUNÍCPIO 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 + Feijão + Salada de batata com ovos	Arroz Feijão Ovos Batata Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 30g 50g 40g 5g 1g 1g 5 ml 1 ml
<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> 975,73 kcal; 32,44g proteína; 32,17 g lipídeos; 138,64 g carboidratos; 1298,79 mg Na.			
Quarta 15	Cardápio	Ingredientes	Per capita
<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 escarola	Macarrão Carne moída Extrato de tomate Escarola 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		



# PREFEITURA DO MUNÍCPIO 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 + farofa de ovos	Leite em pó Farinha de mandioca Ovos Óleo Sal	23g 20g 50g 5 ml 0,3g
<b>Informação nutricional:</b> 982,51 kcal; 38,77g proteína; 34,17 g lipídeos; 112,75 g carboidratos; 1162,47 mg Na.			
<b>Quinta 16</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+ Pirão + Peixe com legumes	Arroz Feijão Farinha de mandioca Peixe Pimentão Tomate Cebola Sal Alho Óleo	50g 20g 20g 50g 5g 5g 5g 1g 1g 5 ml
<b>Refeição (tarde parcial)12:45h</b>	Mesmo do almoço		
<b>Refeição (tarde parcial+integral)15h</b>	Leite + Bolo	Leite Mistura para bolo	23g 60g
<b>Informação nutricional:</b> 999,08 kcal; 36,91g proteína; 24,41 g lipídeos; 160,39 g carboidratos; 648,91 mg Na.			
<b>Sexta 17</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



# PREFEITURA DO MUNÍCPIO 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 frango e milho	Macarrão Peito de frango Extrato de tomate Milho congelado Cebola Sal Alho Óleo	50g 50g 10g 20g 5g 1g 1g 5 ml
<b>Refeição (tarde parcial)12:45h</b>	Mesmo do almoço + fruta		
<b>Refeição (tarde parcial+integral)15h</b>	Pão com HOjão+ Leite	Bisnaguinha Requeijão Leite em pó	40g 15g 23g
<b>Informação nutricional:</b>			
<b>Segunda 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		
<b>Refeição (manha integral)10h</b>	Fruta	Fruta	80g/1 uni
<b>Almoço (integral)12h</b>	Arroz + Polenta com molho de frango + Salada de repolho	Arroz Fubá Peito de frango Extrato de tomate Repolho Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 20g 50g 10g 20g 5g 1g 1g 5ml 1 ml
<b>Refeição (tarde parcial)12:45h</b>	Mesmo do almoço		
<b>Refeição (tarde parcial+integral)15h</b>	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g



# PREFEITURA DO MUNÍCPIO 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)

## Informação nutricional:

Terça 21	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum 8h	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição (manha parcial) 11:45h	Mesmo do almoço		
Refeição (manha integral) 10h	Fruta	Fruta	80g/1 uni
Almoço (integral) 12h	Arroz + Feijão + Carne refogada + Salada de beterraba	Arroz Feijão Carne moída Extrato de tomate Beterraba Cebola Sal Alho Óleo 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 / Biscoito doce	Leite Biscoito doce	23g 40g
<b>Informação nutricional:</b> 945,53 kcal; 35,75g proteína; 27,57 g lipídeos; 130,82 g carboidratos; 1291,17 mg Na.			
Quarta 22	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



# PREFEITURA DO MUNÍCPIO 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 carne e abobrinha	Macarrão Carne moída Extrato de tomate Abobrinha Cebola Sal Alho Óleo	50g 60g 10g 40g 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> 896,07 kcal; 33,87g proteína; 25,88 g lipídeos; 119,54 g carboidratos; 982,56 mg Na.			
Quinta 23	<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 + Feijoada + mexido de couve	Arroz Feijão preto Carne em cubos Linguiça calabresa Couve Farinha de milho Cebola Sal Alho Óleo	50g 30g 25g 20g 20g 20g 5g 1g 1g 5 ml
<b>Refeição (tarde parcial)12:45h</b>	Mesmo do almoço		



# PREFEITURA DO MUNÍCPIO 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>	Mingau de fubá + Bolacha	Leite Fubá Açúcar Bolacha	23g 20g 10g 40g
<b>Informação nutricional:</b> 1070,39kcal; 40,54g proteína; 34,06 g lipídeos; 156,26 g carboidratos; 1337,16 mg Na.			
<b>Sexta 24</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 frango e milho	Macarrão Peito de frango Extrato de tomate Milho congelado Cebola Sal Alho Óleo	50g 50g 10g 20g 5g 1g 1g 5 ml
<b>Refeição (tarde parcial)12:45h</b>	Mesmo do almoço + fruta		
<b>Refeição (tarde parcial+integral)15h</b>	Pão com requeijão+ Leite	Bisnaguinha Requeijão Leite em pó	40g 15g 23g
<b>Informação nutricional:</b> 1070,39kcal; 40,54g proteína; 34,06 g lipídeos; 156,26 g carboidratos; 1337,16 mg Na.			
<b>Segunda 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		
<b>Refeição (manha integral)10h</b>	Fruta	Fruta	80g/1 uni



# PREFEITURA DO MUNÍCPIO 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 com molho de frango + Salada de repolho	Arroz Fubá Peito de frango Extrato de tomate Repolho Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 20g 50g 10g 20g 5g 1g 1g 5ml 1 ml
<b>Refeição (tarde parcial)12:45h</b>	Mesmo do almoço		
<b>Refeição (tarde parcial+integral)15h</b>	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
<b>Informação nutricional:</b> 912,08 kcal; 36,41g proteína; 26,94g lipídeos; 132,09 g carboidratos; 1316,17 mg Na.			
Terça 28	Cardápio	Ingredientes	Per capita
<b>Desjejum 8h</b>	<b>FERIADO</b>		
<b>Refeição (manha parcial) 11:45h</b>			
<b>Refeição (manha integral)10h</b>			
<b>Almoço (integral)12h</b>			
<b>Refeição (tarde parcial)12:45h</b>			
<b>Refeição (tarde parcial+integral)15h</b>			
<b>Informação nutricional:</b>			
Quarta 29	Cardápio	Ingredientes	Per capita
<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



# PREFEITURA DO MUNÍCPIO 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 de frango 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.			
Quinta 30	Cardápio	Ingredientes	Per capita
<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 suína com cenoura	Arroz Feijão Carne suína Cenoura Cebola Sal Alho Óleo	50g 30g 50g 40g 5g 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	23g 200 ml



# PREFEITURA DO MUNÍCPIO 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)

		Fruta Aveia	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>Sexta 31</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 + Hambúrguer no molho + Salada de repolho	Arroz Feijão Hambúrguer Extrato de tomate Repolho Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 15g 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>	Bebida de chocolate +Bolo	Bebida de chocolate Mistura para bolo	1 unidade 60g
<b>Informação nutricional:</b> 946,9 kcal; 33,47g proteína; 23,16 g lipídeos; 153,49 g carboidratos; 807,68 mg Na.			



# PREFEITURA DO MUNÍCPIO 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 – OUTUBRO/2025 – ESCOLAS MUNICIPAIS – PERÍODO PARCIAL

Quarta 1	Cardápio	Ingredientes	Per capita
<b>Desjejum</b>	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
<b>Refeição</b>	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

**Informação nutricional:** 546,98 kcal; 29,12 g proteína; 14,23 g lipídeos; 74,82 g carboidratos; 704,07 mg Na

Quinta 2	Cardápio	Ingredientes	Per capita
<b>Desjejum</b>	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
<b>Refeição</b>	Arroz + Feijão + Ovos mexidos+ Salada de tomate	Arroz Feijão Ovos Tomate Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 20g 50g 40g 5g 1g 1g 5 ml 1 ml

**Informação nutricional:** 517,62 kcal; 26,48 g proteína; 18,62 g lipídeos; 54,25 g carboidratos; 897,16 mg Na

Sexta 3	Cardápio	Ingredientes	Per capita
<b>Desjejum</b>	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g



# 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 + Carne com ervilha	Arroz Feijão Carne moída Extrato de tomate Ervilha congelada Cebola Sal Alho Óleo	50g 20g 50g 5g 20g 5g 1g 1g 5 ml
-----------------	------------------------------------	---	--

**Informação nutricional:** 583,15 kcal; 26,34g proteína; 13,06 g lipídeos; 81,79 g carboidratos; 552,17 mg Na.

Segunda 6	Cardápio	Ingredientes	Per capita
<b>Desjejum</b>	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
<b>Refeição</b>	Arroz + Polenta com molho de frango + Salada de repolho	Arroz Fubá Peito de frango Extrato de tomate Repolho Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 20g 50g 10g 20g 5g 1g 1g 5ml 1 ml

**Informação nutricional:** 583,31 kcal; 30,15g proteína; 20,68 g lipídeos; 74,54 g carboidratos; 858,98 mg Na.

Terça 7	Cardápio	Ingredientes	Per capita
<b>Desjejum</b>	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
<b>Refeição</b>	Arroz + Feijão + Carne refogada + Salada de beterraba	Arroz Feijão Carne moída Extrato de tomate Beterraba Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 20g 50g 5g 40g 5g 1g 1g 5 ml 1 ml



# 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)

**Informação nutricional:** 587,86 kcal; 25,98 g proteína; 14,94 g lipídeos; 77,55 g carboidratos; 704,48 mg Na.

Quarta 8	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	Macarrão com molho de carne +Salada de acelga+ Fruta	Macarrão Carne em cubos Extrato de tomate Acelga Fruta Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 50g 10g 20g 80g/1 uni 5g 1g 1g 5 ml 1 ml

**Informação nutricional:** 528,52 kcal; 28,76 g proteína; 18,35 g lipídeos; 63,92 g carboidratos; 740,72 mg Na.

Quinta 9	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
Refeição	Arroz + Feijão + Frango com mandioca	Arroz Feijão Peito de frango Extrato de tomate Mandioca Cebola Sal Alho Óleo	50g 20g 50g 5g 40g 5g 1g 1g 5 ml

**Informação nutricional:** 555,29 kcal; 28,52g proteína; 12,26 g lipídeos; 82,23g carboidratos; 534,17 mg Na

Sexta 10	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g



# 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 + carne com batata + fruta	Arroz Feijão Carne em cubos Batata Cebola Sal Alho Óleo Fruta	50g 30g 50g 40g 5g 1g 1g 5 ml 80g/1 unidade
-----------------	---	---	---

**Informação nutricional:** 566,89kcal; 30,4g proteína; 16,21 g lipídeos; 83,73 g carboidratos; 516,85 mg Na.

Segunda 13	Cardápio	Ingredientes	Per capita
<b>Desjejum</b>	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
<b>Refeição</b>	Arroz + Canjiquinha com carne e chuchu	Arroz Canjiquinha Carne em cubos Extrato de tomate Chuchu Cebola Sal Alho Óleo	50g 20g 50g 5g 40g 5g 1g 1g 5ml

**Informação nutricional:** 540,56 kcal; 27,1 g proteína; 18,23 g lipídeos; 74,54 g carboidratos; 714,17 mg Na.

Terça 14	Cardápio	Ingredientes	Per capita
<b>Desjejum</b>	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
<b>Refeição</b>	Arroz + Feijão + Salada de batata com ovos	Arroz Feijão Ovos Batata Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 30g 50g 40g 5g 1g 1g 5 ml 1 ml

**Informação nutricional:** 591,57 kcal; 21,88 g proteína; 19,19 g lipídeos; 78,58 g carboidratos; 711,68 mg Na.

Quarta 15	Cardápio	Ingredientes	Per capita
-----------	----------	--------------	------------



# 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>Desjejum</b>	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
<b>Refeição</b>	Macarrão com molho de carne +Salada de escarola + fruta	Macarrão Carne moída Extrato de tomate Escarola Fruta Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 50g 10g 20g 80g/1 uni 5g 1g 1g 5 ml 1 ml

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

Quinta 16	<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 + Pirão + Peixe com legumes	Arroz Feijão Farinha de mandioca Peixe Pimentão Tomate Cebola Sal Alho Óleo	50g 20g 20g 50g 5g 5g 5g 1g 1g 5 ml

**Informação nutricional:** 573,91 kcal; 25,49 g proteína; 12,23 g lipídeos; 90,62g carboidratos; 522,12 mg Na

Sexta 17	<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 frango e milho + fruta	Macarrão Peito de frango Extrato de tomate Milho congelado Cebola Sal Alho	50g 50g 10g 20g 5g 1g 1g



# 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 Fruta	5 ml 80g/1 unidade
<b>Informação nutricional:</b> 617,96kcal; 22,51 g proteína; 19,77g lipídeos; 86,89 g carboidratos; 862,33 mg Na.			
<b>Segunda 20</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum</b>	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	
<b>Refeição</b>	Arroz + Polenta com molho de frango + Salada de repolho	Arroz Fubá Peito de frango Extrato de tomate Repolho Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	
<b>Informação nutricional:</b> 552,41 kcal; 26,64g proteína; 14,31 g lipídeos; 78,82 g carboidratos; 729,48 mg Na.			
<b>Terça 21</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum</b>	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 20g
<b>Refeição</b>	Arroz + Feijão + carne refogada + Salada de beterraba	Arroz Feijão Carne moída Extrato de tomate Beterraba Cebola Sal Alho Óleo	50g 20g 50g 5g 40g 5g 1g 1g 5 ml
<b>Informação nutricional:</b>			
<b>Quarta 22</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 e abobrinha + fruta	Macarrão Carne moída Extrato de tomate	50g 60g 10g



# 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)

		Abobrinha Fruta Cebola Sal Alho Óleo	40g 80g/1 uni 5g 1g 1g 5 ml
<b>Informação nutricional:</b> 553,46 kcal; 24,42 g proteína; 15,22 g lipídeos; 64,67 g carboidratos; 728,47 mg Na.			
<b>Quinta 23</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 + Feijoada + mexido de couve	Arroz Feijão preto Carne em cubos Lingüiça calabresa Couve Farinha de milho Cebola Sal Alho Óleo	50g 30g 25g 20g 20g 20g 5g 1g 1g 5 ml
<b>Informação nutricional:</b> 669,94 kcal; 30,36 g proteína; 23,15 g lipídeos; 88,27 g carboidratos; 858,27 mg Na			
<b>Sexta 24</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 frango e milho + fruta	Macarrão Peito de frango Extrato de tomate Milho congelado Cebola Sal Alho Óleo Fruta	50g 50g 10g 20g 5g 1g 1g 5 ml 80g/1 unidade
<b>Informação nutricional:</b> 490,17 kcal; 30,82g proteína; 12,5 g lipídeos; 61,38 g carboidratos; 638,87 mg Na.			
<b>Segunda 27</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum</b>	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g



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

**Informação nutricional:** 554,41 kcal; 26,64 g proteína; 14,31 g lipídeos; 78,82 g carboidratos; 729,48mg Na.

<b>Terça 28</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum</b>	<b>FERIADO</b>		
<b>Refeição</b>			
<b>Informação nutricional:</b>			
<b>Quarta 29</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum</b>	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 20g
<b>Refeição</b>	Macarrão com molho de carne + Salada de alface + fruta	Macarrão Carne moída Extrato de tomate Alface Fruta Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 50g 10g 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.

<b>Quinta 30</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 suína com cenoura	Arroz Feijão Carne suína Cenoura	50g 30g 50g 40g



# PREFEITURA DO MUNÍCPIO 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 5 ml
<b>Informação nutricional:</b> 574,48kcal; 25,05 g proteína; 19,28g lipídeos; 74,07 g carboidratos; 696,62 mg Na.			
<b>Refeição</b>			
Sexta 31	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
Desjejum	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
Refeição	Pão com hambúrguer + Suco de soja + Fruta	Pão de hambúrguer Hambúrguer Alface Bebida de soja Água Fruta	2 fatias 50g 1 unidade 21g 180 ml 80g/1 unidade
<b>Informação nutricional:</b> 458,1 kcal; 17,21 g proteína; 11,9g lipídeos; 71,3 g carboidratos; 551,79 mg Na			

Horário das refeições: Desjejum 7:45h

Manhã 10:30h

Tarde 15:00h

# Cantinho da Nutrição

CAJATI, 01 DE OUTUBRO DE 2025 | EDIÇÃO Nº 09 |

AUTOR: RAFAEL P. LOPES

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL Luciana Pompeu Paulino CRN-3

## "Cores no Prato, Saúde na Vida!"

### Curiosidade do Mês: O que as cores dos alimentos dizem

**Você sabia?** Cada cor dos alimentos tem um superpoder diferente!

- Vermelho (tomate, morango): protege o coração.
- Laranja (cenoura, manga): faz bem para os olhos.
- Amarelo (milho, banana): dá energia.
- Verde (espinafre, brócolis): fortalece os ossos.
- Roxo (uva, beterraba): ajuda a memória.

### Dica da Nutrição: Monte seu arco-íris no prato

Na hora de comer, tente colocar pelo menos 3 cores diferentes no prato.

Exemplo: arroz + feijão + cenoura + couve + tomate. Isso ajuda seu corpo a ficar forte, esperto e cheio de energia

### Receita divertida: Salada Arco-Íris

Ingredientes:

- 1 cenoura ralada (laranja)
- 1 beterraba ralada (roxa)
- 1 tomate picado (vermelho)
- 1 folha de alface (verde)
- 1 colher de milho cozido (amarelo)

Modo de preparo:

Misture tudo em uma tigela e tempere com limão, azeite e uma pitadinha de sal.

Dica: Sirva em camadas para parecer um arco-íris!

### Referências

### Desafio do Mês: Quem monta o prato mais colorido?

Tire uma foto do seu prato colorido e entregue para a equipe da escola.

Os pratos mais criativos vão aparecer no mural do Cantinho da Nutrição.



#### Tomate (vermelho)

- Superpoder: Protege o coração ❤️  
- Rico em licopeno, um antioxidante que ajuda a prevenir doenças cardiovasculares.  
- Também fortalece o sistema imunológico.



#### Cenoura (laranja)

- Superpoder: Visão de águia  
- Fonte de betacaroteno, que se transforma em vitamina A.  
- Faz bem para os olhos, pele e cabelo.



#### Milho (amarelo)

- Superpoder: Energia turbo⚡  
- Rico em carboidratos bons, que dão energia para brincar e estudar.  
- Contém antioxidantes que ajudam na saúde dos olhos.



#### Espinafre (verde)

- Superpoder: Força de herói 💪  
- Fonte de ferro, cálcio e vitamina K.  
- Fortalece os ossos e ajuda no crescimento saudável.



#### Uva roxa (roxo)

- Superpoder: Memória afiada  
- Rica em resveratrol, que protege o cérebro e o coração.  
- Ajuda na concentração e no raciocínio.

