



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

CARDÁPIO EMEF/EMEI – FEVEREIRO/2026 –ESCOLAS MUNICIPAIS – PERÍODO PARCIAL

Quinta	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum 5	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	Macarrão com almondegas + Salada de repolho	Macarrão Almôndegas Extrato de tomate Repolho Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 60g 10g 20g 5g 1g 1g 5ml 1 ml
Informação nutricional: 521,68 kcal; 26,6 g proteína; 18,58 g lipídeos; 55,31 g carboidratos; 896,98 mg Na.			
Sexta 6	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	Arroz com frango + Purê + Feijão+ Fruta	Arroz Feijão Peito de frango Extrato de tomate Flocos de batata Leite em pó Cebola Sal Alho Óleo Fruta	50g 20g 50g 5g 15g 5g 5g 1g 1g 5 ml 80g/1 uni
Informação nutricional: 656,37 kcal; 32,01g proteína; 15,68 g lipídeos; 97,21 g carboidratos; 720,22 mg Na.			
Segunda 9	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	Arroz +Carne com chuchu	Arroz Carne em iscas	50g 50g

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Extrato de tomate Chuchu Cebola Sal Alho Óleo	5g 40g 5g 1g 1g 5ml
Informação nutricional: 487,76 kcal; 25,98g proteína; 17,83 g lipídeos; 62,54 g carboidratos; 712,57 mg Na.			
Terça 10	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	Arroz + Feijão + Carne com palmito	Arroz Feijão Carne moída Palmito Cebola Sal Alho Óleo	50g 20g 50g 40g 5g 1g 1g 5 ml
Informação nutricional: 576,11 kcal; 25,94 g proteína; 15,02 g lipídeos; 74,43 g carboidratos; 675,67 mg Na.			
Quarta 11	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	Macarrão com molho de carne + Salada de acelga + fruta	Macarrão Carne moída 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: 592,01 kcal; 25,04 g proteína; 15,35 g lipídeos; 74,79 g carboidratos; 728,7 mg Na.			
Quinta 12	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite com fruta	Leite	23g

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Banana	40g
Refeição	Arroz + Feijão + Ovos cozidos + Salada de alface	Arroz Feijão Ovos Alface Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 20g 50g 20g 5g 1g 1g 5 ml 1 ml
Informação nutricional: 523,38 kcal; 20,78 g proteína; 17,2 g lipídeos; 67,67 g carboidratos; 541,56 mg Na.			
Sexta 13	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
Refeição	Macarrão com frango e abobrinha + fruta	Macarrão Peito de frango Extrato de tomate Abobrinha Cebola Sal Alho Óleo Fruta	50g 50g 10g 40g 5g 1g 1g 5 ml 80g/1 unidade
Informação nutricional: 479,89 kcal; 27,26g proteína; 12,44 g lipídeos; 59,3 g carboidratos; 561,17 mg Na.			
Segunda 16	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	PONTO FACULTATIVO		
Refeição			
Informação nutricional:			
Terça 17	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	PONTO FACULTATIVO		
Refeição			
Informação nutricional:			
Quarta 18	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	PLANEJAMENTO		
Refeição			

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

Informação nutricional:			
Quinta 19	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
Refeição	Arroz com frango + Feijão + Salada de tomate	Arroz Feijão Peito de frango Extrato de tomate Tomate Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 20g 50g 5g 40g 5g 1g 1g 5 ml 1 ml
Informação nutricional: 545,46 kcal; 29,08 g proteína; 14,29g lipídeos; 74,45 g carboidratos; 704,48 mg Na			
Sexta 20	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
Refeição	Arroz + Feijão + Carne com abóbora + Fruta	Arroz Feijão Carne em iscas Abóbora Cebola Sal Alho Óleo Fruta	50g 20g 50g 40g 5g 1g 1g 5 ml 80g/1 unidade
Informação nutricional: 590,66kcal; 30,74g proteína; 18,28 g lipídeos; 84,3 g carboidratos; 687,65 mg Na.			
Segunda 23	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	Arroz + Polenta com molho de carne + Salada de repolho	Arroz Fubá Carne em iscas Extrato de tomate	50g 20g 50g 10g

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Repolho Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	20g 5g 1g 1g 5ml 1 ml
Informação nutricional: 557,86 kcal; 27,52 g proteína; 18,21 g lipídeos; 78,07 g carboidratos; 713,08 mg Na.			
Terça 24	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	Arroz + Feijão + Nuggets + Salada de beterraba	Arroz Feijão Nuggets Beterraba Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 20g 50g 40g 5g 1g 1g 5 ml 1 ml
Informação nutricional: 623,81 kcal; 24,36 g proteína; 18,69 g lipídeos; 89,3 g carboidratos; 849,58 mg Na.			
Quarta 25	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	Macarrão com molho de carne +Salada de escarola + fruta	Macarrão Carne moída Extrato de tomate Escarola Fruta Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 50g 10g 20g 80g/1 uni 5g 1g 1g 5 ml 1 ml
Informação nutricional: 555,74 kcal; 24,41 g proteína; 15,18 g lipídeos; 65,1 g carboidratos; 780,98 mg Na.			
Quinta 26	Cardápio	Ingredientes	Per capita

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

Desjejum	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
Refeição	Arroz + Feijão + Frango refogado com batata	Arroz Feijão Peito de frango Extrato de tomate Batata Cebola Sal Alho Óleo	50g 20g 50g 5g 40g 5g 1g 1g 5 ml
Informação nutricional: 520,45 kcal; 28,74 g proteína; 12,16 g lipídeos; 73,61 g carboidratos; 533,27 mg Na			
Sexta 27	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
Refeição	Arroz + Frango refogado + Salada de pepino+ fruta	Arroz Feijão Peito de frango Extrato de tomate Pepino Cebola Sal Alho Óleo Vinagre Fruta	50g 20g 50g 5g 40g 5g 1g 1g 5 ml 1 ml 80g/1 unidade
Informação nutricional: 542,45 kcal; 29,2 g proteína; 12,31 g lipídeos; 79,84 g carboidratos; 533,28 mg Na			
		Idelma Lobo Dias-nutricionista –CRN/3ª-7851	

Horário das refeições: Desjejum 7:45h
Manhã 10:30h
Tarde 15:00h

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

2026

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

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)	7 colheres dosadoras	1 mamadeira de 240 ml



PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

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

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 MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

www.cajati.sp.gov.br – 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

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



PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

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 26/01/26





PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

CARDÁPIO – FEVEREIRO / 2026 – CRECHES – INTRODUÇÃO ALIMENTOS – ACIMA DE 6 MESES

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

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

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

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

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

OBS:

- 1) Cozinhar os alimentos, escorrer e amassar com garfo. Junte um pouco do líquido do cozimento se necessário. Temperar com 1 fio de óleo e 1 pitada de sal
- 2) Leite puro, não acrescentar açúcar ou espessantes. Diluir conforme rótulo (1 medida para cada 30mL)
- 3) Suco após a refeição sem açúcar
- 4) Após 7 meses pode servir a refeição principal do cardápio lembrando de amassar com o garfo até virar uma papa.
- 5) Todas orientações já foram dadas no treinamento em dez / 2012 – cada creche possui um exemplar da “ORIENTAÇÃO PARA INTRODUÇÃO DE ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR – CRECHES MUNICIPAIS – CAJATI / 2013”. O mesmo deve ser usado para orientação e qualquer dúvida que permaneça, consultar a nutricionista (3854-8605)



PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

CARDÁPIO – FEVEREIRO / 2026 – CRECHES – DESJEJUM

Quando contiver leite no cardápio seguir a orientação:

0 – 6 MESES – Formula infantil 1 apenas (não acrescentar outros alimentos)
6 – 12 MESES – Formula infantil 2 (não acrescentar outros alimentos)
12 – 36 MESES – Formula de 1 a 3 anos + complemento

OBS:

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



PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

CARDÁPIO – FEVEREIRO/ 2026 – CRECHES – BERÇÁRIO até 12 meses

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

CARDÁPIO – FEVEREIRO / 2026 – CRECHES (acima de 12 meses)

Quinta 5	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00)Desjejum : mingau de aveia	Fórmula infantil Água Aveia	30g 180 ml 20g
	(10:30)Almoço : Macarrão com almôndegas + feijão + salada de repolho	Macarrão Feijão Almondegas Extrato de tomate Repolho Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	40g 20g 40g 10g 20g 5g 1g 1g 3 ml 1 ml
	(13:00)Lanche : fruta + fórmula infantil	Fórmula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	(15:00)Jantar : 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: 782,8 kcal; 40,2g proteína; 21,98g lipídeos; 105,61g carboidratos; 280,37 mcg vit A; 76,52 mg vitC ;688,19mg Ca;8,01mg Fe; 718,71mg Na.			
Sexta 6	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00)Desjejum : Fórmula infantil + farofa de ovos	Fórmula infantil Água Farinha de mandioca Ovos Sal	30g 180 ml 20g 25g 0,2g
	(10:30)Almoço : Arroz + Feijão + Frango com batata	Arroz Feijão	30g 20g

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Peito de frango Extrato de tomate Batata Cebola Sal Alho Óleo	40g 5g 30g 5g 1g 1g 3 ml
	(13:00)Lanche : fruta + fórmula infantil	Fórmula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	(15:00)Jantar : Creme de ervilha com carne	Ervilha seca Carne em cubos Sal Óleo Cebola Alho	15g 20g 0,3g 1 ml 2g 0,2g
Informação nutricional: 798,87 kcal; 41,74g proteína; 21,65g lipídeos; 109,65g carboidratos; 280 mcg vit A; 71,16 mg vitC ;682,53mg Ca;6,77mg Fe; 710,9mg Na.			
Segunda 9	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00)Desjejum : mingau de aveia	Fórmula infantil Água Aveia	30g 180 ml 20g
	(10:30)Almoço: Arroz + Carne com chuchu	Arroz Carne em iscas Extrato de tomate Chuchu Cebola Sal Alho Óleo	30g 40g 5g 30g 5g 1g 1g 3 ml
	(13:00)Lanche : composto lácteo ou formula infantil	Fórmula infantil Água	30g 180 ml
	(15:00)Jantar: Baião de dois	Arroz Feijão Carne em cubos Cebola Sal Alho	30g 20g 20g 5g 1g 1g


Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Óleo	3 ml
Informação nutricional: 798,18 kcal; 42,24 g proteína; 23,61 g lipídeos; 117,62 g carboidratos; 280 mcg vit A; 67,32 mg vitC ;674,44 g Ca;7,56mg Fe; 596mg Na.			
Terça10	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: Arroz + feijão + Carne com palmito	Arroz Feijão Carne moída Palmito Cebola Sal Alho Óleo	30g 20g 40g 30g 5g 1g 1g 3ml
	(13:00)Lanche : fruta + fórmula infantil	Fórmula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	(15:00)Jantar: Sopa cremosa com carne e cenoura	Batata amassada Cenoura Carne em cubos Sal Óleo Cebola Alho	30g 10g 20g 0,3g 1 ml 2g 0,2g
Informação nutricional: 801,23kcal; 33,38g proteína; 19,64 g lipídeos; 120,67g carboidratos; 280,4 mcg vit A; 79,4mg vitC ;683,4mg Ca;9,03mg Fe; 570,2mg Na.			
Quarta11	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00)Desjejum : Formula infantil + Mandioca cozida	Fórmula infantil Água Mandioca	30g 180 ml 30g
	(10:30)Almoço: Macarrão com molho de carne+ feijão +Salada de acelga	Macarrão Feijão Extrato de tomate Carne moída Acelga Cebola Sal	40g 20g 10g 40g 20g 5g 1g

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista




PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Alho Óleo	2g 3 ml
	(13:00)Lanche : fruta + fórmula infantil	Fórmula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	(15:00)Jantar : Sopa de fubá com frango	Fubá Cenoura Chuchu Peito de frango Cebola Sal Alho Óleo	10g 10g 10g 20g 2g 0,3g 0,2g 1 ml
Informação nutricional: 788,16 kcal; 33,86 g proteína; 18,42 g lipídeos; 110,45g carboidratos; 338,37 mcg vit A; 76,11mg vitC ;693,74mg Ca;7,87mg Fe; 611,02 mg Na..			
Quinta 12	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 + Ovos cozidos + Salada de alface	Arroz Feijão Ovos Alface Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	30g 20g 50g 20g 5g 1g 1g 3ml 1 ml
	(13:00)Lanche : fruta + fórmula infantil	Fórmula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	(15:00)Jantar : Sopa de feijão com macarrão	Macarrão parafuso Feijão Cenoura Batata Carne em cubos Cebola Sal	20g 10g 10g 10g 20g 2g 0,3g


Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Alho Óleo	0,2g 1 ml
Informação nutricional: 759,21 kcal; 31,69g proteína; 24,02g lipídeos; 102,88 carboidratos; 284,2 mcg vit A; 68,72 mg vitC ;696,75mg Ca;8,57mg Fe; 604,59mg Na.			
Sexta 13	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: Macarrão com frango e abobrinha+ Feijão	Macarrão Feijão Peito de frango Extrato de tomate Abobrinha Cebola Sal Alho Óleo	40g 20g 40g 10g 30g 5g 1g 1g 3 ml
	(13:00)Lanche : fruta + fórmula infantil	Fórmula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	(15:00)Jantar : Sopa de 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: 780,56 kcal; 41,4 g proteína; 22 g lipídeos; 99,18g carboidratos; 281,87 mcg vit A; 71,73 mg vitC ;686,22mg Ca;7,94mg Fe; 726,8mg Na.			
Segunda 16	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	PONTO FACULTATIVO		
Informação nutricional:			

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista




PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

Terça 17	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	PONTO FACULTATIVO		
Informação nutricional:			
Quarta 18	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	PLANEJAMENTO		
Informação nutricional:			
Quinta 19	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00)Desjejum : Fórmula infantil + Mandioca cozida	Fórmula infantil Água Mandioca	30g 180 ml 30g
	(10:30)Almoço: Arroz com frango + Feijão + Salada de tomate	Arroz Feijão Peito de frango Tomate 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 : Escondidinho de carne + Suco de frutas	Batata Leite em pó Cenoura Carne moída Sal Óleo Cebola Alho	30g 5g 10g 20g 0,3g 1 ml 2g 0,2g


Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Laranja	80g/1 unidade
Informação nutricional: 753,49 kcal; 33,87g proteína; 18,97 g lipídeos; 110,46g carboidratos; 298,42mcg vit A; 84,44 mg vitC ;721,77mg Ca;7,47mg Fe; 576,33mg Na.			
Sexta 20	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 abóbora	Arroz Feijão Carne em iscas Abóbora Cebola Sal Alho Óleo	30g 20g 40g 30g 5g 1g 1g 3 ml
	(13:00)Lanche : fruta + fórmula infantil	Fórmula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	(15:00)Jantar : Sopa de 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: 693,3 kcal; 35,06 g proteína; 20,32 g lipídeos; 98,34g carboidratos; 364,37 mcg vit A; 79,33 mg vitC ;684,44mg Ca;7,77mg Fe; 568,4mg Na.			
Segunda 23	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00)Desjejum : Fórmula infantil + farofa de ovos	Fórmula infantil Água Farinha de mandioca Ovos Sal	30g 180 ml 20g 25g 0,2g
	(10:30)Almoço: Arroz+ Polenta com carne moída + Salada repolho	Arroz Carne moída	30g 40g

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Fubá Repolho Extrato de tomate Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	20g 20g 10g 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 : Escondidinho de frango	Batata Leite em pó Cenoura Peito de frango Sal Óleo Cebola Alho	30g 5g 10g 20g 0,3g 1 ml 2g 0,2g
Informação nutricional: 851,37 kcal; 33,5 g proteína; 22,02 g lipídeos; 122,83g carboidratos; 298,42 mcg vit A; 83,52 mg vitC ;718mg Ca;6,43mg Fe; 737,46mg Na.			
Terça 24	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00)Desjejum : Fórmula infantil + pão de batata	Fórmula infantil Água Batata doce Polvilho doce Óleo Ovos Sal	30g 180 ml 20g 20g 3 ml 10g 0,3g
	(10:30)Almoço: 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


Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

	(13:00)Lanche : fruta + Fórmula infantil	Formula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	(15:00)Jantar: Sopa de fubá com ovos	Fubá Ovos Chuchu Cenoura Cebola Sal Alho Óleo	20g 25g 10g 10g 2g 0,3g 0,2g 1 ml
Informação nutricional: 875 kcal; 30,61 g proteína; 24,76g lipídeos; 121,05g carboidratos; 280,37 mcg vit A; 69,11 mg vitC ;680,89mg Ca;8,22mg Fe; 713,53mg Na.			
Quarta 25	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00)Desjejum : Formula infantil + pão de assadeira com manteiga	Formula infantil Água Pão caseiro Manteiga sem sal	30g 180 ml 40g 8g
	(10:30)Almoço: Macarrão com molho de carne+ feijão +Salada de escarola	Macarrão Feijão Extrato de tomate Carne moída Escarola Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	40g 20g 10g 40g 20g 5g 1g 2g 3 ml 1 ml
	(13:00)Lanche : fruta + Fórmula infantil	Fórmula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	(15:00)Jantar: Caldo verde	Batata Couve Carne em cubos Cebola Sal Alho Óleo	30g 10g 20g 2g 0,3g 0,2g 1 ml


Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

Informação nutricional: 823,01 kcal; 34,58 g proteína; 27,56 g lipídeos; 99,29g carboidratos; 280 mcg vit A; 81,71 mg vitC ;700,34mg Ca;8,58mg Fe; 663,21mg Na.			
Quinta 26	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00)Desjejum : Formula infantil + Bolo de banana com aveia e cacau	Formula infantil Água Banana Ovos Aveia Cacau Fermento químico	30g 180 ml 40g 25g 20g 2g q.b.
	(10:30)Almoço: Arroz + feijão+ frango refogado com batata	Arroz Feijão Peito de frango Batata Cebola Sal Alho Óleo	30g 20g 40g 30g 5g 1g 1g 3 ml
	(13:00)Lanche : fruta + fórmula infantil	Formula Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	(15:00)Jantar : Arroz com ovos e tomate + Suco	Arroz Ovos Tomate Extrato de tomate Sal Óleo Cebola Alho Laranja	30g 25g 20g 5g 0,3g 1 ml 2g 0,2g 80g/1 unidade
Informação nutricional: 958,67 kcal; 44,3 g proteína; 24,85 g lipídeos; 142,54g carboidratos; 280 mcg vit A; 77,77mg vitC ;676,69mg Ca;8,83mg Fe; 639,02mg Na.			
Sexta 27	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00)Desjejum : Fórmula infantil + Inhame cozido	Fórmula infantil Água Inhame	30g 180 ml 30g
	(10:30)Almoço: Arroz + feijão+ Frango refogado + Salada de pepino	Arroz Feijão Peito de frango	30g 20g 40g

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Extrato Pepino Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	5g 30g 5g 1g 1g 3 ml 1 ml
	(13:00)Lanche : fruta + Fórmula infantil	Formula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	(15:00)Jantar : 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: 725,8 kcal; 36,64 g proteína; 20,49 g lipídeos; 104,18g carboidratos; 283,52 mcg vit A; 70,24 mg vitC ;677,6mg Ca;7,73mg Fe; 589,8mg Na.			
		Idelma Lobo Dias-nutricionista –CRN/3ª-7851	


Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



Cantinho da Nutrição

Cajati, 05 de Fevereiro de 2026 | Edição Nº 01 | Nutricionista responsável: Idelma Lobo Dias CRN 7851

VITAMINAS



O que são?

Vitaminas são nutrientes essenciais que o corpo não produz em quantidade suficiente, e são importantes para o bom funcionamento do metabolismo, imunidade, crescimento e funcionamento adequado do corpo. São obtidas principalmente pela alimentação variada e divididas em lipossolúveis (A, D, E, K) e hidrossolúveis (complexo B e C). A deficiência de vitaminas pode causar doenças (hipovitaminose), enquanto o excesso (hipervitaminose) também é prejudicial, exigindo sempre uma dieta equilibrada ou suplementação apenas quando necessário. As vitaminas são chamadas de micronutrientes essenciais porque são necessárias ao organismo em pequenas quantidades. O organismo não armazena a maioria das vitaminas. A deficiência dessas vitaminas geralmente desenvolve-se em semanas a meses. Portanto, as pessoas devem consumi-las regularmente. As vitaminas hidrossolúveis são eliminadas na urina e tendem a ser eliminadas do corpo de forma mais rápida do que as vitaminas lipossolúveis.

Principais vitaminas e funções

- **Vitamina A:** Visão, imunidade, crescimento (cenoura, fígado).
- **Vitaminas do Complexo B (B1 - tiamina, B2 - riboflavina, B3 - niacina, B5 - ácido pantotênico, B6 - piridoxina, B7 - biotina, B9 - ácido fólico, B12 - cobalamina):** Metabolismo energético, formação de células (cereais integrais, carnes, legumes).

- **Vitamina C (Ácido Ascórbico):** Imunidade, absorção de ferro, antioxidante (frutas cítricas).
- **Vitamina D:** Saúde óssea, absorção de cálcio (peixes gordos, laticínios, exposição solar).
- **Vitamina E:** Antioxidante (óleos vegetais, sementes).
- **Vitamina K:** Coagulação sanguínea (vegetais folhosos).

Fontes das vitaminas

As fontes alimentares de vitaminas são as mais variadas: Frutas, verduras, legumes, grãos integrais, ovos, leite, carnes. Quanto mais variada e colorida for a alimentação, maior o benefício do consumo de vitaminas.

Deficiência e excesso

As pessoas que consomem alimentos variados têm pouca probabilidade de desenvolver a maioria das deficiências vitamínicas. O consumo de grandes quantidades (megadoses) de determinadas vitaminas (geralmente suplementos), sem supervisão médica, pode ter efeitos nocivos.

- **Avitaminose/Hipovitaminose:** Falta de vitaminas - causa sintomas diversos como cansaço, fadiga, fraqueza muscular, palidez, queda de cabelo, pele seca, unhas fracas, problemas de visão, alterações de humor (irritabilidade, ansiedade), e dificuldades de concentração/sono, variando conforme a vitamina deficiente.
- **Hipervitaminose:** intoxicação causada pelo consumo excessivo de vitaminas, geralmente por suplementos, que sobrecarrega o organismo e pode gerar danos sérios a órgãos como fígado e rins. Os sintomas variam conforme o excesso do tipo de vitamina e podem ser parecidos com a falta dela. Qualquer suplementação deve ser feita com a orientação de um profissional da saúde.

Referências:

<https://www.einstein.br/n/vida-saudavel/tipos-de-vitaminas> Acesso em: 09/12/2025
<https://www.msmanuals.com/pt/casa/dist%C3%BArbios-nutricionais/vitaminas/considera%C3%A7%C3%B5es-gerais-sobre-vitaminas> Acesso em: 09/12/2025

Elaborado por Idelma Lobo Dias - nutricionista

