



# PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

*Estado de São Paulo*

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

## CARDÁPIO – MARÇO/ 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 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 – MARÇO / 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 MUNICÍPIO DE CAJATI

*Estado de São Paulo*

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

## CARDÁPIO – MARÇO / 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
<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) 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 MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

## CARDÁPIO – MARÇO / 2026 – CRECHES (acima de 12 meses)

Segunda 2	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	<b>(8:00)Desjejum</b> : Fórmula infantil + farofa de ovos	Fórmula infantil Água Farinha de milho Ovos Sal	30g 180 ml 20g 25g 0,2g
	<b>(10:30)Almoço</b> : Arroz+ Carne com batata + Salada repolho	Arroz Carne em cubos Batata Repolho Tomate Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	30g 40g 30g 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> 770,66 kcal; 37,75 g proteína; 24,74 g lipídeos; 104,54 g carboidratos; 280,37 mcg vit A; 82,77 mg vitC ;655,08mg Ca;7,36mg Fe; 690,86mg Na.			
Terça 3	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	<b>(8:00)Desjejum</b> : Fórmula infantil + pão de batata	Fórmula infantil Água Batata doce	30g 180 ml 20g

  
Idelma Lobo Dias  
CRN/3-7851  
Nutricionista



# PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Leite em pó Polvilho doce Ovos Óleo Água Sal	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	Batata Leite em pó Cenoura Peito de frango Sal Óleo Cebola Alho	30g 5g 10g 20g 0,3g 1 ml 2g 0,2g
<b>Informação nutricional:</b> 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.			
<b>Quarta 4</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
	<b>(8:00)Desjejum :</b> Formula infantil + virado de banana	Formula infantil Água Farinha de milho Banana	30g 180 ml 20g 80g
	<b>(10:30)Almoço:</b> Macarrão com molho de frango+ feijão +Salada de acelga	Macarrão Feijão Extrato de tomate Peito de frango Acelga	40g 20g 10g 40g 20g

*Idelma Lobo Dias*  
CRN/3-7851  
Nutricionista




# PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	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> 814,59 kcal; 38,5 g proteína; 19,36 g lipídeos; 121,67g carboidratos; 338 mcg vit A; 90,95 mg vitC ;702,54mg Ca;9,24mg Fe; 626,15mg Na.			
<b>Quinta 5</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 + Farofa úmida de cenoura	Arroz Feijão Ovos Cenoura Farinha de mandioca Cebola Sal Alho Óleo	30g 20g 50g 30g 20g 5g 1g 1g 3ml
	<b>(13:00) Lanche :</b> fruta + fórmula infantil	Fórmula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	<b>(15:00) Jantar :</b> Sopa de feijão com macarrão	Macarrão parafuso Feijão Cenoura	20g 10g 10g

  
Idelma Lobo Dias  
CRN/3-7851  
Nutricionista




# PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Batata Carne em cubos Cebola Sal Alho Óleo	10g 20g 2g 0,3g 0,2g 1 ml
<b>Informação nutricional:</b> 832,63 kcal; 32,28g proteína; 24,09g lipídeos; 120,17g carboidratos; 281,12 mcg vit A; 67,16 mg vitC ;701,34mg Ca;8,63mg Fe; 684,1mg Na.			
<b>Sexta 6</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
	<b>(8:00)Desjejum :</b> Fórmula infantil + omelete de forno	Fórmula infantil Água Ovos Legumes Sal	30g 180 ml 25g 10g 0,2g
	<b>(10:30)Almoço:</b> Arroz + Feijão + Frango com palmito	Arroz Feijão Peito de frango Palmito 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 fubá com ovos	Fubá Ovos Chuchu Cenoura Cebola Sal Alho Óleo	20g 25g 10g 10g 2g 0,3g 0,2g 1 ml
<b>Informação nutricional:</b> 752,91 kcal; 35,26 g proteína; 22,88 g lipídeos; 99,43g carboidratos; 280,4 mcg vit A; 69,79 mg vitC ;683,16mg Ca;7,65mg Fe; 573,2mg Na.			
<b>Segunda 9</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	30g 180 ml 20g

  
Idelma Lobo Dias  
CRN/3-7851  
Nutricionista



# PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Ovos Sal	25g 0,2g
	<b>(10:30)Almoço:</b> Arroz com carne + Salada de tomate	Arroz Carne em cubos Tomate Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	30g 40g 30g 5g 1g 1g 3 ml 1 ml
	<b>(13:00)Lanche :</b> fruta + Fórmula infantil	Fórmula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	<b>(15:00)Jantar :</b> 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> 847,75 kcal; 41,08 g proteína; 24,82 g lipídeos; 121,43g carboidratos; 281,11 mcg vit A; 71,2 mg vitC ;649,86mg Ca;6,83mg Fe; 723,11mg Na.			
<b>Terça 10</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 + feijão+ Carne com ervilha	Arroz Feijão Carne moída Ervilha Cebola Sal Alho Óleo	30g 20g 40g 20g 5g 1g 1g 3 ml
	<b>(13:00)Lanche :</b> fruta + Fórmula infantil	Formula infantil Água	30g 180 ml

*Idelma Lobo Dias*  
CRN/3-7851  
Nutricionista

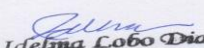


# PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Fruta	80g/1 unidade
	<b>(15:00)Jantar :</b> Risoto de carne com repolho+ Suco de laranja	Arroz Carne Repolho Peito de frango Sal Óleo Cebola Alho Laranja	20g 20g 10g 20g 0,3g 1 ml 2g 0,2g 80g/1 unidade
<b>Informação nutricional:</b> 858,19 kcal; 38,84 g proteína; 19,95g lipídeos; 125,28g carboidratos; 280 mcg vit A; 67,57 mg vitC ;675,54mg Ca;7,37mg Fe; 601,7mg Na.			
<b>Quarta 11</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
	<b>(8:00)Desjejum :</b> Formula infantil + virado de banana	Formula infantil Água Farinha de milho Banana	30g 180 ml 20g 80g
	<b>(10:30)Almoço:</b> Macarrão com molho de carne+ feijão +Salada de alface	Macarrão Feijão Extrato de tomate Carne moída 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> Risoto de cenoura com frango	Arroz Cenoura Peito de frango Cebola Sal Alho Óleo	20g 10g 20g 2g 0,3g 0,2g 1 ml
<b>Informação nutricional:</b> 927,53 kcal; 36,76g proteína; 18,58 g lipídeos; 144,63g carboidratos; 284,57mcg vit A; 73,43 mg vitC ;689,76mg Ca;8,46mg Fe; 619,98mg Na.			

  
Idelma Lobo Dias  
CRN/3-7851  
Nutricionista



# PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

Quinta 12	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> Arroz + Feijão +Frango com brócolis	Arroz Feijão Peito de frango Brócolis congelado 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> Arroz cremoso com carne e abóbora	Arroz Abóbora Carne em cubos Tomate Cebola Sal Alho Óleo	20g 20g 20g 10g 5g 1g 1g 3 ml
<b>Informação nutricional:</b> 730,26 kcal; 34,86g proteína; 18,86 g lipídeos; 108,99g carboidratos; 336mcg vit A; 72,28 mg vitC ;675,03mg Ca;7,41mg Fe; 565,37mg Na.			
Sexta 13	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	<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 +Carne com batata	Arroz Feijão Carne em cubos Batata Tomate Cebola Sal Alho Óleo	30g 20g 40g 30g 5g 5g 1g 1g 3 ml

*Idelma Lobo Dias*  
CRN/3-7851  
Nutricionista



# PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

	<b>(13:00)Lanche</b> : fruta + fórmula infantil	Fórmula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	<b>(15:00)Jantar</b> : 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> 711,39 kcal; 35,35 g proteína; 20,3 g lipídeos; 100,99g carboidratos; 280,37 mcg vit A; 84,47 mg vitC ;684,4mg Ca;8,68mg Fe; 568,45mg Na.			
<b>Segunda 16</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 frango e cenoura	Arroz Peito de frango 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> : Escondidinho de carne + Suco	Batata Leite em pó Carne moída Cenoura Sal	30g 5g 20g 10g 0,3g

*Idelma Lobo Dias*  
Idelma Lobo Dias  
CRN/3-7851  
Nutricionista




# PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Óleo Cebola Alho Laranja	1 ml 2g 0,2g 80g/1 unidade
<b>Informação nutricional:</b> 813,65 kcal; 34,23 g proteína; 21,78 g lipídeos; 117,22g carboidratos; 299,54mcg vit A; 75,74 mg vitC ;709,47mg Ca;6mg Fe; 690,2mg Na.			
<b>Terça 17</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
	<b>(8:00)Desjejum :</b> Fórmula infantil + Inhame cozido	Fórmula infantil Água Inhame	30g 180 ml 30g
	<b>(10:30)Almoço:</b> Arroz + feijão+ farofa de ovos + chuchu refogado	Arroz Feijão Ovos Farinha de mandioca Chuchu Cebola Sal Alho Óleo	30g 20g 50g 20g 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
<b>Informação nutricional:</b> 797,51 kcal; 28,92 g proteína; 22,34g lipídeos; 117,93g carboidratos; 280,37 mcg vit A; 73,61 mg vitC ;696,2mg Ca;7,61mg Fe; 600,67mg Na.			
<b>Quarta 18</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 molho de carne+ feijão +Escarola refogada	Macarrão Feijão Extrato de tomate	40g 20g 10g

  
Idelma Lobo Dias  
CRN/3-7851  
Nutricionista



# PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Carne em cubos Escarola Cebola Sal Alho Óleo	40g 20g 5g 1g 2g 3 ml
	<b>(13:00) Lanche :</b> fruta + Fórmula infantil	Fórmula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	<b>(15:00) Jantar:</b> Risoto de ovos com tomate+ suco de fruta	Arroz Ovos Tomate Cebola Sal Alho Óleo Laranja	20g 25g 20g 2g 0,3g 0,2g 1 ml 80g/1 unidade
<b>Informação nutricional:</b> 923,25 kcal; 37,18 g proteína; 31,33 g lipídeos; 124,06g carboidratos; 280 mcg vit A; 70,22 mg vitC ;690,29mg Ca;7,92mg Fe; 713,7mg Na.			
<b>Quinta 19</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
	<b>(8:00) Desjejum :</b> Formula infantil + Bolo de banana com aveia e passas	Formula infantil Água Banana Ovos Aveia Passas Fermento químico	30g 180 ml 40g 25g 20g 3g q.b.
	<b>(10:30) Almoço:</b> Arroz + feijão preto com carne + Farofa de couve	Arroz Feijão preto Carne em cubos Farinha de milho Couve Cebola Sal Alho Óleo	30g 20g 40g 20g 20g 5g 1g 1g 3 ml
	<b>(13:00) Lanche :</b> fruta + fórmula infantil	Formula Água	30g 180 ml

  
Idelma Lobo Dias  
CRN/3-7851  
Nutricionista



# PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Fruta	80g/1 unidade
	<b>(15:00)Jantar:</b> Sopa cremosa com carne e cenoura	Batata amassada Cenoura Carne em cubos Sal Óleo Cebola Alho	30g 10g 20g 0,3g 1 ml 2g 0,2g
<b>Informação nutricional:</b> 869,76 kcal; 46,61 g proteína; 26,71 g lipídeos; 123,9g carboidratos; 280,37 mcg vit A; 92,44mg vitC ;695,3mg Ca;8,47mg Fe; 614,33mg Na.			
<b>Sexta 20</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 com abóbora + feijão+ Frango refogado	Arroz Feijão Peito de frango Tomate Abobora Cebola Sal Alho Óleo	30g 20g 40g 5g 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> Canja de frango	Arroz Cenoura Batata Peito de frango Sal Óleo Cebola Alho	10g 10g 10g 20g 0,3g 1 ml 2g 0,2g
<b>Informação nutricional:</b> 684,19 kcal; 33,66 g proteína; 17,14 g lipídeos; 99,36g carboidratos; 364,37 mcg vit A; 75,04 mg vitC ;677,74mg Ca;7,69mg Fe; 560,75mg Na.			
<b>Segunda 23</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
	<b>(8:00)Desjejum :</b> Fórmula infantil + farofa de ovos	Fórmula infantil Água	30g 180 ml

*Idelma Lobo Dias*  
CRN/3-7851  
Nutricionista



# PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Farinha de mandioca Ovos Sal	20g 25g 0,2g
	<b>(10:30)Almoço:</b> Arroz+ Carne ao molho + Salada de pepino	Arroz Carne em cubos Extrato de tomate Pepino Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 40g 10g 30g 5g 1g 1g 3 ml 1 ml
	<b>(13:00)Lanche :</b> fruta + fórmula infantil	Fórmula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	<b>(15:00)Jantar :</b> 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> 759,33kcal; 36,58 g proteína; 26,05 g lipídeos; 103,54g carboidratos; 283,52 mcg vit A; 69,42 mg vitC ;666,29mg Ca;6,38mg Fe;734,71mg Na.			
<b>Terça 24</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
	<b>(8:00)Desjejum :</b> Fórmula infantil + Inhame cozido	Fórmula infantil Água Inhame	30g 180 ml 30g
	<b>(10:30)Almoço:</b> Arroz + Feijão+ Peixe com legumes	Arroz Feijão Peixe Batata Cebola Pimentão Tomate Sal	30g 20g 40g 30g 5g 5g 5g 1g

*Idelma Lobo Dias*  
CRN/3-7851  
Nutricionista




# PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Alho Óleo	1g 3 ml
	<b>(13:00)Lanche</b> : fruta + Fórmula infantil	Fórmula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	<b>(15:00)Jantar</b> : Sopa de legumes com macarrão	Macarrão Batata Cenoura Chuchu Repolho Carne moída Sal Óleo Cebola Alho	10g 10g 10g 10g 10g 20g 0,3g 1 ml 2g 0,2g
<b>Informação nutricional:</b> 715,6 kcal; 30,56 g proteína; 19,53g lipídeos; 99,52g carboidratos; 280,37 mcg vit A; 81,74 mg vitC ;682,04mg Ca;8,63mg Fe; 571,05mg Na.			
<b>Quarta 25</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 molho de almôndegas + feijão + Abobrinha refogada	Macarrão Feijão Extrato de tomate Almôndegas Abobrinha Cebola Sal Alho Óleo	40g 20g 10g 40g 30g 5g 1g 2g 3 ml
	<b>(13:00)Lanche</b> : fruta + fórmula infantil	Fórmula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	<b>(15:00)Jantar:</b> Caldo verde de mandioca	Mandioca Couve Carne em cubos Cebola	30g 10g 20g 2g

  
Idelma Lobo Dias  
CRN/3-7851  
Nutricionista




# PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Sal Alho Óleo	0,3g 0,2g 1 ml
<b>Informação nutricional:</b> 862,23 kcal; 36,18 g proteína; 22,24 g lipídeos; 131g carboidratos; 281,5mcg vit A; 87,15 mg vitC ;703,95mg Ca;8,43mg Fe; 731,77mg Na.			
Quinta 26	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+ fígado + Salada de cenoura	Arroz Feijão Fígado Cenoura Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	30g 20g 40g 30g 5g 1g 1g 3 ml 1 ml
	<b>(13:00)Lanche :</b> fruta + fórmula infantil	Fórmula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	<b>(15:00)Jantar :</b> 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
<b>Informação nutricional:</b> 843,15kcal; 41,57 g proteína; 23,42 g lipídeos; 121,87g carboidratos; 281,49mcg vit A; 70,36 mg vitC ;680,41mg Ca;9,78mg Fe;594,83mg Na.			
Sexta 27	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	<b>(8:00)Desjejum :</b> Iogurte sem açúcar	Iogurte	1 unidade
	<b>(10:30)Almoço:</b> Arroz + feijão+ frango com batata	Arroz Feijão	30g 20g

  
Idelma Lobo Dias  
CRN/3-7851  
Nutricionista




# PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Peito de frango Batata Cebola Sal Alho Óleo	40g 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> : Canja de legumes com carne	Arroz Cenoura Mandioquinha Batata Carne em cubos Sal Óleo Cebola Alho	10g 10g 10g 10g 20g 0,3g 1 ml 2g 0,2g
<b>Informação nutricional:</b> 625,7 kcal; 32,45 g proteína; 14,95 g lipídeos; 92,71g carboidratos; 140,37 mcg vit A; 43,11 mg vitC ;350,67mg Ca;5,86mg Fe; 600mg Na.			
<b>Segunda 30</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 carne + Repolho refogado	Arroz Carne em cubos Fubá Repolho Extrato de tomate Cebola Sal Alho Óleo	30g 40g 20g 20g 10g 5g 1g 1g 3 ml
	<b>(13:00) Lanche</b> : composto lácteo ou formula infantil	Fórmula infantil Água	30g 180 ml
	<b>(15:00) Jantar</b> : Creme de cenoura	Cenoura Macarrão para sopa Carne desfiada	30g 10g 20g

  
Idelma Lobo Dias  
CRN/3-7851  
Nutricionista

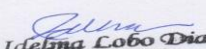


# PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Cebola Sal Alho Óleo	5g 1g 1g 3 ml
<b>Informação nutricional:</b> 703,19 kcal; 33,26 g proteína; 21,98 g lipídeos; 101,57 g carboidratos; 281,12 mcg vit A; 75,23 mg vitC ;661,32 g Ca;6,19mg Fe; 821,8mg Na.			
<b>Terça 31</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
	<b>(8:00)Desjejum :</b> Fórmula infantil + Inhame cozido	Fórmula infantil Água Inhame	30g 180 ml 30g
	<b>(10:30)Almoço:</b> Arroz + Feijão+ Frango com creme de milho	Arroz Feijão Peito de frango Milho Leite em pó Cebola Sal Alho Óleo	30g 20g 40g 20g 5g 5g 1g 1g 3 ml
	<b>(13:00)Lanche :</b> fruta + Fórmula infantil	Fórmula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	<b>(15:00)Jantar:</b> Baião de dois com tomate	Arroz Feijão Carne em cubos Tomate Cebola Sal Alho Óleo	20g 20g 20g 10g 5g 1g 1g 3 ml
<b>Informação nutricional:</b> 816,09 kcal; 43,74 g proteína; 20,49g lipídeos; 121,63g carboidratos; 298,05 mcg vit A; 67,11 mg vitC ;742,36mg Ca;9,03mg Fe; 658,15mg Na.			
		Idelma Lobo Dias-nutricionista –CRN/3ª-7851	

  
Idelma Lobo Dias  
CRN/3-7851  
Nutricionista



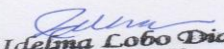
# PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

## CARDÁPIO EMEF/EMEI – MARÇO/2026 – ESCOLAS MUNICIPAIS – PERÍODO PARCIAL

<b>Segunda 2</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum</b>	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
<b>Refeição</b>	Arroz + Purê + Carne refogada + Salada de repolho	Arroz Flocos de batata Leite em pó Carne em cubos Extrato de tomate Repolho Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 15g 5g 50g 5g 20g 5g 1g 1g 5ml 1 ml
<b>Informação nutricional:</b> 560,51 kcal; 28,63g proteína; 19,17 g lipídeos; 75,14 g carboidratos; 729,23 mg Na.			
<b>Terça 3</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum</b>	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
<b>Refeição</b>	Arroz + Feijão + 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
<b>Informação nutricional:</b> 587,86 kcal; 25,98 g proteína; 14,94 g lipídeos; 77,55 g carboidratos; 704,48 mg Na.			
<b>Quarta 4</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum</b>	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g

  
Idelma Lobo Dias  
CRN/3-7851  
Nutricionista



# PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

<b>Refeição</b>	Macarrão com molho de frango +Salada de acelga+ Fruta	Macarrão Peito de frango Extrato de tomate Acelga Fruta Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 50g 10g 20g 80g/1 uni 5g 1g 1g 5 ml 1 ml
<b>Informação nutricional:</b> 521,02 kcal; 27,76 g proteína; 14,45 g lipídeos; 63,92 g carboidratos; 732,22 mg Na.			
<b>Quinta 5</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum</b>	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
<b>Refeição</b>	Arroz +Feijão+ Ovos mexidos+ Farofa úmida de cenoura	Arroz Feijão Ovos Farinha de mandioca Cenoura Cebola Sal Alho Óleo	50g 20g 50g 20g 40g 5g 1g 1g 5 ml
<b>Informação nutricional:</b> 601,06 kcal; 21,26 g proteína; 17,26 g lipídeos; 86,58 g carboidratos; 541,07 mg Na.			
<b>Sexta 6</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+ Frango com palmito	Arroz Feijão Peito de frango Extrato de tomate Palmito Cebola Sal	50g 20g 50g 5g 40g 5g 1g

*Idelma Lobo Dias*  
CRN/3-7851  
Nutricionista

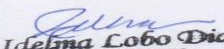


# PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Alho Óleo	1g 5 ml
<b>Informação nutricional:</b> 564,4 kcal; 29,56g proteína; 12,39 g lipídeos; 80,32 g carboidratos; 508,37 mg Na.			
<b>Segunda 9</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum</b>	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
<b>Refeição</b>	Arroz com carne+ Salada de tomate	Arroz Carne em cubos Extrato de tomate Tomate Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 50g 5g 40g 5g 1g 1g 5ml 1 ml
<b>Informação nutricional:</b> 487,16 kcal; 26,08g proteína; 17,93 g lipídeos; 62,19 g carboidratos; 712,98 mg Na.			
<b>Terça 10</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum</b>	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
<b>Refeição</b>	Arroz + Feijão + 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>Informação nutricional:</b> 599,56 kcal; 27,26 g proteína; 14,94 g lipídeos; 78,75 g carboidratos; 745,38 mg Na.			
<b>Quarta 11</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum</b>	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
<b>Refeição</b>	Macarrão com molho de carne +Salada de alface+ Fruta	Macarrão Carne moída	50g 50g

  
Idelma Lobo Dias  
CRN/3-7851  
Nutricionista



# PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Extrato de tomate Alface Fruta Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	10g 20g 80g/1 uni 5g 1g 1g 5 ml 1 ml
<b>Informação nutricional:</b> 547,98 kcal; 24,26 g proteína; 15,22 g lipídeos; 63,34 g carboidratos; 729,16 mg Na.			
<b>Quinta 12</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 + Frango com brócolis.	Arroz Feijão Peito de frango Extrato de tomate Brócolis congelado Cebola Sal Alho Óleo	50g 20g 50g 5g 20g 5g 1g 1g 5 ml
<b>Informação nutricional:</b> 499,76 kcal; 28,43 g proteína; 12,25 g lipídeos; 68,6 g carboidratos; 533,67 mg Na			
<b>Sexta 13</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 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

*Idelma Lobo Dias*  
CRN/3-7851  
Nutricionista

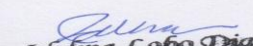


# PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

<b>Informação nutricional:</b> 569,94kcal; 30,52g proteína; 16,21 g lipídeos; 84,48 g carboidratos; 541,75 mg Na.			
<b>Segunda 16</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum</b>	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
<b>Refeição</b>	Arroz + Canjiquinha com frango e cenoura	Arroz Canjiquinha Peito de frango Extrato de tomate Cenoura Cebola Sal Alho Óleo	50g 20g 50g 5g 40g 5g 1g 1g 5ml
<b>Informação nutricional:</b> 534,08 kcal; 26,24 g proteína; 14,37 g lipídeos; 74,61 g carboidratos; 705,68 mg Na.			
<b>Terça 17</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum</b>	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
<b>Refeição</b>	Arroz + Feijão + Farofa de ovos + salada de chuchu	Arroz Feijão Ovos Farinha de mandioca Chuchu Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 30g 50g 20g 20g 5g 1g 1g 5 ml 1 ml
<b>Informação nutricional:</b> 644,81 kcal; 21,78 g proteína; 19,25 g lipídeos; 91,98 g carboidratos; 711,88 mg Na.			
<b>Quarta 18</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum</b>	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
<b>Refeição</b>	Macarrão com molho de carne +Salada de escarola + fruta	Macarrão Carne em cubos Extrato de tomate	50g 50g 10g

  
Idelma Lobo Dias  
CRN/3-7851  
Nutricionista

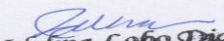


# PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Escarola Fruta Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	20g 80g/1 uni 5g 1g 1g 5 ml 1 ml
<b>Informação nutricional:</b> 527,14 kcal; 28,68 g proteína; 18,33 g lipídeos; 63,6 g carboidratos; 743,18 mg Na.			
<b>Quinta 19</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 + Farofa de couve	Arroz Feijão preto Carne em cubos Linguiça Couve Farinha de milho Cebola Sal Alho Óleo	50g 30g 25g 20g 20g 20g 5g 1g 1g 5 ml
<b>Informação nutricional:</b> 668,07 kcal; 30,36 g proteína; 23,15 g lipídeos; 88,69 g carboidratos; 858,25 mg Na			
<b>Sexta 20</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 com abóbora + Feijão + Frango refogado+ fruta	Arroz Feijão Peito de frango Extrato de tomate Abóbora Cebola Sal Alho Óleo	50g 20g 50g 5g 40g 5g 1g 1g 5 ml

  
Idelma Lobo Dias  
CRN/3-7851  
Nutricionista

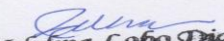


# PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Fruta	80g/1 unidade
<b>Informação nutricional:</b> 547,56 kcal; 29,32 g proteína; 12,35 g lipídeos; 80,82 g carboidratos; 558,17 mg Na			
<b>Segunda 23</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum</b>	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
<b>Refeição</b>	Arroz + Carne ao molho + Salada de pepino	Arroz Carne em cubos Extrato de tomate Pepino Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 50g 10g 40g 5g 1g 1g 5ml 1 ml
<b>Informação nutricional:</b> 488,91 kcal; 26,2 g proteína; 17,83 g lipídeos; 62,44 g carboidratos; 737,48mg Na.			
<b>Terça 24</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum</b>	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
<b>Refeição</b>	Arroz + feijão + Peixe com legumes	Arroz Feijão Peixe Batata Pimentão Tomate Cebola Sal Alho Óleo	50g 30g 50g 40g 5g 5g 5g 1g 1g 5 ml
<b>Informação nutricional:</b> 546,28kcal; 25,83 g proteína; 14,2g lipídeos; 78,41 g carboidratos; 692,72 mg Na.			
<b>Quarta 25</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum</b>	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
<b>Refeição</b>	Macarrão com molho de almôndegas + Abobrinha refogada + fruta	Macarrão Almôndegas moldadas	50g 60g

  
Idelma Lobo Dias  
CRN/3-7851  
Nutricionista

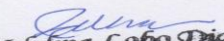


# PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Extrato de tomate Abobrinha Fruta Cebola Sal Alho Óleo	10g 40g 80g/1 uni 5g 1g 1g 5 ml
<b>Informação nutricional:</b> 566,96 kcal; 27,42 g proteína; 18,77 g lipídeos; 66,84 g carboidratos; 896,47 mg Na.			
<b>Quinta 26</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum</b>	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
<b>Refeição</b>	Arroz + Feijão + Nuggets + Salada de cenoura ralada	Arroz Feijão Nuggets Cenoura Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 30g 75g 40g 5g 1g 1g 5 ml 1 ml
<b>Informação nutricional:</b> 565,59 kcal; 23,34 g proteína; 16,7 g lipídeos; 80,86 g carboidratos; 674,86 mg Na			
<b>Sexta 27</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum</b>	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
<b>Refeição</b>	Pão com margarina + Leite fermentado + Fruta	Pão de hot dog Margarina Leite fermentado Fruta	1 unidade 10 g 1 unidade 80g/1 unidade
<b>Informação nutricional:</b> 514,9 kcal; 13,62g proteína; 17,6 g lipídeos; 78,72 g carboidratos; 356,34 mg Na.			
<b>Segunda 30</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum</b>	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
<b>Refeição</b>	Arroz + Polenta com molho de carne + Salada de repolho	Arroz Fubá	50g 20g

  
Idelma Lobo Dias  
CRN/3-7851  
Nutricionista



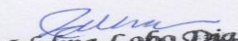
# PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Carne em cubos Extrato de tomate Repolho Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 10g 20g 5g 1g 1g 5ml 1 ml
<b>Informação nutricional:</b> 561,91 kcal; 27,64 g proteína; 18,21 g lipídeos; 78,82 g carboidratos; 737,98mg Na.			
<b>Terça 31</b>	<b>Cardápio</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Per capita</b>
<b>Desjejum</b>	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
<b>Refeição</b>	Arroz + feijão + Frango com creme de milho	Arroz Feijão Peito de frango Milho Leite em pó Cebola Sal Alho Óleo	50g 30g 50g 20g 5g 5g 1g 1g 5 ml
<b>Informação nutricional:</b> 534,49kcal; 33,16 g proteína; 13,6g lipídeos; 72,73 g carboidratos; 602,22 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



## CÁLCIO



### Cálcio

O cálcio é o mineral mais abundante no corpo humano, essencial para a formação e manutenção de ossos e dentes (99% do total) e corresponde de 1 a 2% do peso total do corpo. Durante a fase de crescimento, esse mineral atua no desenvolvimento ósseo e, na fase adulta, ele mantém a densidade óssea, ajudando a prevenir doenças como a osteoporose. Fundamental para a contração muscular, incluindo o coração, transmissão nervosa e coagulação sanguínea, sua ingestão diária é vital para prevenir doenças. Manter níveis adequados de cálcio é de extrema importância para a saúde.

### Fontes de Cálcio

Para garantir uma boa ingestão de cálcio, é importante ter uma dieta diversificada e equilibrada. Esse mineral pode ser encontrado em alimentos como:

- **Laticínios:** Leite, iogurte e queijos.
- **Origem Vegetal:** Brócolis, couve, agrião, sementes de chia e gergelim, tofu, amêndoas, grão-de-bico e feijão.

Os principais alimentos fontes de cálcio são:  
100 g de gergelim : 975 mg de cálcio;  
100 g de semente de [Chia](#): 616 mg de cálcio;  
100 g Tofu (queijo de soja): 128 mg de cálcio;  
100 g de salsa 203 mg de cálcio;  
100 g de grão de bico 150 mg de cálcio;  
100 g Leite de vaca: 118 mg de cálcio

### Necessidades diárias

Idade	Cálcio (mg/dia)
0 a 6 meses	210
7 a 12 meses	270
1 a 3 anos	500
4 a 8 anos	800
9 a 13 anos	1 300
14 a 18 anos	1 300
19 a 50 anos	1 000
51+ anos	1 200

### Vc sabia?

- O cálcio é absorvido pelo intestino. Uma alimentação muito líquida ou muito rica em fibras pode acelerar a passagem do cálcio pelo intestino diminuindo a absorção.

- O corpo absorve apenas cerca de 500 mg de cálcio por vez; portanto, a ingestão de cálcio deve ser distribuída ao longo do dia.

- A vitamina D é essencial para a absorção do cálcio, sem o qual não há absorção adequada .

- O sódio se liga ao cálcio gerando um composto que não é absorvido pelo corpo. Pessoas com deficiência de cálcio devem evitar o consumo excessivo de sódio (encontrado no sal de cozinha e diversos alimentos industrializados). O ferro também se liga ao cálcio diminuindo a absorção. Por isso as refeições com fontes de ferro devem ser consumidas separadas das refeições fonte de cálcio.

- Uma das funções do cálcio é diminuir a acidez causado pelo excesso de proteína no organismo, isto é, dietas com excesso de proteína inibe a absorção do cálcio e pode provocar osteoporose. Uma alimentação muito ácida, com alimentos como refrigerante, excesso de carne, deve ser evitada por pessoas com deficiência do mineral.

- O ácido oxálico, encontrado nas folhas verdes, se liga ao cálcio e é eliminado pela urina. O oxalato de cálcio precipitado é conhecido por formar pedras nos rins. O ácido fítico, presente nos cereais integrais, também interage negativamente com o Cálcio.

### Referências:

<https://altadiagnosticos.com.br/saude/calcio/> Acesso em: 23/02/2026

<https://pt.wikipedia.org/wiki/C%C3%A1lcio> Acesso em: 23/02/2026

<https://www.scielo.br/j/cr/a/yTR8KbsQWNpBSLQB3ZrwSSP/?format=html&open=true> Acesso em: 23/02/2026

