



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

CARDÁPIO – ABRIL / 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 - comprascajati@hotmail.com - compras@cajati.sp.gov.br

CARDÁPIO – ABRIL / 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) 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)



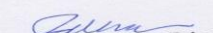
PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

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

Quarta 1	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00)Desjejum : Fórmula infantil + Mandioca cozida	Fórmula infantil Água Mandioca	30g 180 ml 30g
	(10:30)Almoço : Macarrão com molho de 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
	(13:00)Lanche : fruta + fórmula infantil	Fórmula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	(15:00)Jantar : Sopa de aveia com carne	Aveia Cenoura Mandioquinha Batata Carne em cubos Sal Óleo Cebola Alho	20g 10g 10g 10g 20g 0,3g 1 ml 2g 0,2g
Informação nutricional: 800,86 kcal; 35,95g proteína; 21,44g lipídeos; 108,53gcarboidratos; 284,57mcg vit A; 75,99 mg vitC ;691,2mg Ca;7,99mg Fe; 615,75mg Na.			
Quinta 2	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00)Desjejum : Fórmula infantil + cuscuz de milho	Fórmula infantil Água Flocão Água sal	30g 180 ml 20g 35 ml 0,2g


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

	(10:30) Almoço: Arroz + feijão + Farofa de ovos + Pure	Arroz Feijão Ovos Farinha de milho Batata Leite Cebola Sal Alho Óleo	30g 20g 50g 20g 30g 5g 5g 1g 1g 3ml
	(13:00) Lanche : fruta + fórmula infantil	Fórmula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	(15:00) Jantar : Sopa de feijão com macarrão	Macarrão parafuso Feijão Cenoura Batata Carne em cubos Cebola Sal Alho Óleo	20g 10g 10g 10g 20g 2g 0,3g 0,2g 1 ml
Informação nutricional: 870,48 kcal; 34,96g proteína; 25,65g lipídeos; 122,7 gcarboidratos; 298,5 mcg vit A; 72,59 mg vitC ;728mg Ca;9,75mg Fe; 709,05mg Na.			
Sexta 3	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	FERIADO		
Informação nutricional:			
Segunda 6	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00) Desjejum : Fórmula infantil + farofa de ovos	Fórmula infantil Água Farinha de milho Ovos Sal	30g 180 ml 20g 25g 0,2g
	(10:30) Almoço: Arroz+ Polenta com molho de carne + Repolho refogado	Arroz	30g

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

		Carne em cubos Fubá Repolho Extrato de tomate Cebola Sal Alho Óleo	40g 20g 20g 10g 5g 1g 1g 3 ml
	(13:00) Lanche : fruta + Fórmula infantil	Fórmula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	(15:00) Jantar : 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: 828,18 kcal; 38,84 g proteína; 25,11 g lipídeos; 118,31g carboidratos; 280,37 mcg vit A; 76,52 mg vitC ;657,63mg Ca;6,83mg Fe; 740,6mg Na.			
Terça 7	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00) Desjejum : 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
	(10:30) Almoço: Arroz + feijão+ Carne refogada + Salada de beterraba	Arroz Feijão Carne moída Beterraba Cebola Sal	30g 20g 40g 30g 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 Vinagre	1g 3 ml 1 ml
	(13:00)Lanche : fruta + Fórmula infantil	Formula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	(15:00)Jantar: 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
Informação nutricional: 871,9 kcal; 35,98 g proteína; 26,1g lipídeos; 115,9g carboidratos; 372,1 mcg vit A; 71,6 mg vitC ;769,14mg Ca;8,21mg Fe; 729,93mg Na.			
Quarta 8	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00)Desjejum : Formula infantil + virado de banana	Formula infantil Água Farinha de milho Banana	30g 180 ml 20g 80g
	(10:30)Almoço: Macarrão com molho de frango+ feijão +Salada de acelga	Macarrão Feijão Extrato de tomate Peito de frango Acelga 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	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 - aecajati@yahoo.com.br

		Sal Alho Óleo	0,3g 0,2g 1 ml
Informação nutricional: 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.			
Quinta 9	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 mandioca	Arroz Feijão Carne em cubos Extrato de tomate Mandioca Cebola Sal Alho Óleo	30g 20g 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 : 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: 715,93 kcal; 32,28g proteína; 21,45 g lipídeos; 106,45g carboidratos; 298,42mcg vit A; 83,92 mg vitC ;702,89mg Ca;6,02mg Fe; 609,12mg Na.			
Sexta 10	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00)Desjejum : Fórmula infantil + mandioca	Fórmula infantil Água Mandioca	30g 180 ml 30g
	(10:30)Almoço: Arroz + feijão +estrogonofe de frango	Arroz Feijão Peito de frango	30g 20g 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

		Cenoura Leite em pó Cebola Sal Alho Óleo	30g 5g 5g 1g 1g 3 ml
	(13:00) Lanche : fruta + fórmula infantil	Fórmula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	(15:00) Jantar : Sopa de macarrão com frango	Macarrão parafuso Batata Chuchu Cenoura Repolho Peito de frango Cebola Sal Alho Óleo	10g 10g 10g 10g 10g 20g 2g 0,3g 0,2g 1 ml
Informação nutricional: 724,47 kcal; 35,44 g proteína; 18,58 g lipídeos; 102,85g carboidratos; 299,54 mcg vit A; 77,98 mg vitC ;729,63mg Ca;7,78mg Fe; 578,42mg Na.			
Segunda 13	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00) Desjejum : Fórmula infantil + farofa de ovos	Fórmula infantil Água Farinha de milho Ovos Sal	30g 180 ml 20g 25g 0,2g
	(10:30) Almoço: Arroz+ Canjiquinha com carne e abobrinha	Arroz Carne em cubos Canjiquinha Abobrinha Tomate Cebola Sal Alho Óleo	30g 40g 20g 30g 5g 5g 1g 1g 3 ml
	(13:00) Lanche : fruta + Fórmula infantil	Fórmula infantil Água	30g 180 ml

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista

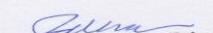


PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Fruta	80g/1 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: 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
	(8:00)Desjejum : Fórmula infantil + Inhame cozido	Fórmula infantil Água Inhame	30g 180 ml 30g
	(10:30)Almoço: Arroz + feijão+ salada de batata com ovos	Arroz Feijão Ovos Batata Cebola Sal Alho Óleo	30g 20g 50g 30g 5g 1g 1g 3 ml
	(13:00)Lanche : fruta + Fórmula infantil	Formula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	(15:00)Jantar : Creme de mandioca com frango	Mandioca Peito e frango desfiado Cenoura Sal Óleo Cebola Alho	30g 20g 10g 0,3g 1 ml 2g 0,2g
Informação nutricional: 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
	(8:00)Desjejum : Formula infantil + pão de assadeira	Formula infantil Água Pão caseiro	30g 180 ml 40g
	(10:30)Almoço: Macarrão com molho de carne+ feijão + Escarola refogada	Macarrão	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

		Feijão Extrato de tomate Carne moída Escarola Cebola Sal Alho Óleo	20g 10g 40g 20g 5g 1g 2g 3 ml
	(13:00) Lanche : fruta + Fórmula infantil	Fórmula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	(15:00) Jantar: 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: 879,65 kcal; 33,58 g proteína; 22,09 g lipídeos; 124,06g carboidratos; 280 mcg vit A; 70,22 mg vitC ;690,29mg Ca;7,92mg Fe; 657,7mg Na.			
Quinta 16	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00) Desjejum : Formula infantil + Bolo de banana com aveia e passas	Formula infantil Água Banana Ovos Aveia Passas Fermento químico	30g 180 ml 40g 25g 20g 3g q.b.
	(10:30) Almoço: Arroz + Feijão+Peixe com legumes	Arroz Feijão Batata Peixe Cebola Pimentão Tomate Sal Alho	30g 20g 30g 40g 5g 5g 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
	(13:00) Lanche : fruta + fórmula infantil	Formula Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	(15:00) Jantar : Escondidinho de carne + Suco	Batata Leite em pó Carne moída Cenoura Sal Óleo Cebola Alho Laranja	30g 5g 20g 10g 0,3g 1 ml 2g 0,2g 80g/1 unidade
Informação nutricional: 873,6kcal; 41,54g proteína; 23,5 g lipídeos; 125,42g carboidratos; 298,42 mcg vit A; 84,03mg vitC ;717,58mg Ca;8,36mg Fe; 619,53mg Na.			
Sexta 17	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00) Desjejum : Fórmula infantil + omelete de forno	Fórmula infantil Água Ovos Legumes Sal	30g 180 ml 25g 10g 0,2g
	(10:30) Almoço: Arroz + feijão preto+ ovos mexidos + chuchu refogado	Arroz Feijão preto Ovos Chuchu Cebola Sal Alho Óleo	30g 20g 50g 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 fubá com frango	Fubá Cenoura Chuchu Peito de frango Cebola Sal	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: 769,84kcal; 32,77g proteína; 25,26 g lipídeos; 98,84g carboidratos; 280,37 mcg vit A; 69,04mg vitC ;673,01mg Ca;7,17mg Fe; 712,8mg Na			
Segunda 20	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	PONTO FACULTATIVO		
Informação nutricional:			
Terça 21	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	FERIADO		
Informação nutricional:			
Quarta 22	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00)Desjejum : Formula infantil + inhame	Formula infantil Água Inhame cozido	30g 180 ml 30g
	(10:30)Almoço: Macarrão com molho de carne + Salada de pepino + feijão	Macarrão Feijão Extrato de tomate Carne moída Pepino Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	40g 20g 10g 40g 30g 5g 1g 2g 3 ml 1 ml
	(13:00)Lanche : fruta + fórmula infantil	Fórmula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	(15:00)Jantar: Caldo verde de mandioca	Mandioca Couve Carne em cubos	30g 10g 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

		Cebola Sal Alho Óleo	2g 0,3g 0,2g 1 ml
Informação nutricional: 747,81 kcal; 33,59 g proteína; 19,7 g lipídeos; 101,03g carboidratos; 283,15mcg vit A; 82,89 mg vitC ;701,81mg Ca;7,79mg Fe; 614,78mg Na.			
Quinta 23	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 com carne+ Couve refogada	Arroz Feijão preto Carne em cubos Couve Cebola Sal Alho Óleo	30g 20g 40g 20g 5g 1g 1g 3 ml
	(13:00)Lanche : fruta + fórmula infantil	Fórmula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	(15:00)Jantar: 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: 866,13kcal; 43,75 g proteína; 28,1 g lipídeos; 119,11g carboidratos; 280,37mcg vit A; 86,5 mg vitC ;698,87mg Ca;8,48mg Fe;621,62mg Na.			
Sexta 24	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00)Desjejum : Fórmula infantil + cuscuz de milho	Fórmula infantil Água Flocão	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 - aecajati@yahoo.com.br

		Água sal	35 ml 0,2g
	(10:30)Almoço: Arroz + feijão + Carne com batata e cenoura	Arroz Feijão Carne moída Batata Cenoura Cebola Sal Alho Óleo	30g 20g 40g 20g 20g 5g 1g 1g 3 ml
	(13:00)Lanche : fruta + Fórmula infantil	Formula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	(15:00)Jantar: Baião de dois com abóbora+ Suco	Arroz Feijão Carne em cubos Abóbora Cebola Sal Alho Óleo Laranja	20g 20g 20g 10g 2g 0,3g 0,2g 1 ml 80g
Informação nutricional: 844,56 kcal; 40,74 g proteína; 22,32 g lipídeos; 131,52g carboidratos; 309 mcg vit A; 71,84 mg vitC ;697,75mg Ca;9,04mg Fe; 651mg Na.			
Segunda 27	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00)Desjejum : mingau de aveia	Fórmula infantil Água Aveia	30g 180 ml 20g
	(10:30)Almoço: Arroz+ Polenta com frango + creme de palmito	Arroz Peito de frango Fubá Palmito Leite em pó Extrato de tomate Cebola Sal Alho	30g 40g 20g 30g 5g 10g 5g 1g 1g

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Óleo	3 ml
	(13:00)Lanche : composto lácteo ou formula infantil	Fórmula infantil Água	30g 180 ml
	(15:00)Jantar: Creme de cenoura	Cenoura Macarrão para sopa Carne desfiada Cebola Sal Alho Óleo	30g 10g 20g 5g 1g 1g 3 ml
Informação nutricional: 760,74 kcal; 39,88 g proteína; 22 g lipídeos; 107,41 g carboidratos; 299,2 mcg vit A; 70,53 mg vitC ;707,92 g Ca;6,35mg Fe; 630,65mg Na.			
Terça 28	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 com carne suína e cenoura + Feijão	Arroz Feijão Carne suína Cenoura Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	40g 20g 40g 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 : 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: 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.			
Quarta 29	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

	(8:00)Desjejum : Fórmula infantil + Mandioca cozida	Fórmula infantil Água Mandioca	30g 180 ml 30g
	(10:30)Almoço: Macarrão com molho de almôndegas + feijão + Escarola refogada	Macarrão Feijão Extrato de tomate Almôndegas 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 : 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
Informação nutricional: 894,12 kcal; 40,09g proteína;22,06g lipídeos; 131,01gcarboidratos; 281,11mcg vit A; 71,58 mg vitC ;694,87mg Ca;8,42mg Fe; 754,87mg Na.			
Quinta30	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00)Desjejum : Vitamina de aveia	Fórmula infantil Água Aveia Banana	30g 180 ml 20g 40g
	(10:30)Almoço: Arroz + feijão+ Fígado refogado + Salada de tomate	Arroz Feijão Fígado Tomate Cebola Sal	30g 20g 40g 30g 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	1g
		Óleo	3 ml
		Vinagre	1 ml
	(13:00) Lanche : fruta + fórmula infantil	Fórmula infantil	30g
		Água	180 ml
		Fruta	80g/1 unidade
	(15:00) Jantar : Sopa de legumes com macarrão	Macarrão	10g
		Batata	10g
		Cenoura	10g
		Abobrinha	10g
		Carne moída	20g
		Sal	0,3g
		Óleo	1 ml
		Cebola	2g
		Alho	0,2g
Informação nutricional: 775,38 kcal; 36,41g proteína; 20,41g lipídeos; 111,8g carboidratos; 280,87mcg vit A; 77,37 mg vitC ; 679mg Ca; 9,76mg Fe; 561,01mg 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 – aecajati@yahoo.com.br

CARDÁPIO – ABRIL/ 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 / Fórmula de 1 a 3 anos acima de 12 meses

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

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

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

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

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

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

- MENORES DE 6 MESES – LEITE FORMULA INFANTIL 1

- 6 A 12 MESES – LEITE FORMULA INFANTIL 2

- ACIMA DE 12 MESES: FORMULA DE 1 A 3 ANOS

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

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

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



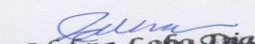
PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

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

Quarta 1	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	Macarrão com molho de carne + Salada de alface + fruta	Macarrão Carne moída Extrato de tomate Alface Fruta Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 50g 10g 20g 80g/1 uni 5g 1g 1g 5 ml 1 ml
Informação nutricional: 504,12 kcal; 23,48 g proteína; 19,13 g lipídeos; 97,26 g carboidratos; 729,16 mg Na			
Quinta 2	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
Refeição	Bolo + Leite com chocolate+ Fruta	Bolo Leite em pó Cacau Açúcar Fruta	60g 23g 5g 10g 80g/1 uni
Informação nutricional: 611,51 kcal; 18,68 g proteína; 17,26 g lipídeos; 68,63 g carboidratos; 265,13 mg Na.			
Sexta 3	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	FERIADO		
Refeição			
Informação nutricional:			
Segunda 6	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	Arroz + Polenta com molho de carne + Repolho refogado	Arroz	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

		Carne em cubos Extrato de tomate Fubá Repolho Cebola Sal Alho Óleo	50g 10g 20g 20g 5g 1g 1g 5ml
Informação nutricional: 561,81 kcal; 27,64g proteína; 18,21 g lipídeos; 78,77 g carboidratos; 737,97 mg Na.			
Terça 7	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	Arroz + Feijão + Carne refogada + Salada de beterraba crua	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
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 frango + Salada de acelga+ Fruta	Macarrão Peito de frango Extrato de tomate Acelga Fruta Cebola Sal Alho	50g 50g 10g 20g 80g/1 uni 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 Vinagre	5 ml 1 ml
Informação nutricional: 521,02 kcal; 27,76 g proteína; 14,45 g lipídeos; 63,92 g carboidratos; 732,22 mg Na.			
Quinta 9	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
Refeição	Arroz + Feijão + Carne com mandioca	Arroz Feijão Carne em cubos Extrato de tomate Mandioca Cebola Sal Alho Óleo	50g 20g 50g 5g 40g 5g 1g 1g 5 ml
Informação nutricional: 562,79 kcal; 29,52g proteína; 16,16 g lipídeos; 82,23g carboidratos; 542,67 mg Na			
Sexta 10	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
Refeição	Arroz + Feijão + estrogonofe de frango + fruta	Arroz Feijão Peito de frango Extrato de tomate Cenoura Leite em pó Cebola Sal Alho Óleo Fruta	50g 30g 50g 5g 40g 5g 5g 1g 1g 5 ml 80g/1 unidade
Informação nutricional: 569,25kcal; 30,5g proteína; 13,69 g lipídeos; 82,27 g carboidratos; 549,45 mg Na.			
Segunda 13	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 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

Refeição	Arroz + Canjiquinha com carne e abobrinha	Arroz Canjiquinha Carne em cubos Extrato de tomate Abobrinha Cebola Sal Alho Óleo	50g 20g 50g 5g 40g 5g 1g 1g 5ml
Informação nutricional: 541,48 kcal; 27,24 g proteína; 18,27 g lipídeos; 74,56 g carboidratos; 714,17 mg Na.			
Terça 14	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	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
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	Macarrão com molho de carne + Escarola refogada + fruta	Macarrão Carne moída Extrato de tomate Escarola Fruta Cebola Sal Alho	50g 50g 10g 20g 80g/1 uni 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	5 ml
Informação nutricional: 548,54 kcal; 24,18 g proteína; 15,18 g lipídeos; 63,55 g carboidratos; 731,17 mg Na.			
Quinta 16	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
Refeição	Arroz + Feijão + Peixe com legumes	Arroz Feijão Peixe Batata Pimentão Tomate Cebola Sal Alho Óleo	50g 20g 50g 40g 5g 5g 5g 1g 1g 5 ml
Informação nutricional: 501,71 kcal; 25,17 g proteína; 12,17 g lipídeos; 73,04g carboidratos; 521,92 mg Na			
Sexta 17	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	Arroz + Feijão preto + Ovos mexidos+ Chuchu refogado	Arroz Feijão preto Ovos Chuchu Cebola Sal Alho Óleo	50g 20g 50g 40g 5g 1g 1g 5 ml
Informação nutricional: 571,51 kcal; 21,72 g proteína; 19,17 g lipídeos; 73,85g carboidratos; 711,67 mg Na			
Segunda 20	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	PONTO FACULTATIVO		
Refeição			
Informação nutricional:			
Terça 21	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	FERIADO		

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

Refeição			
Informação nutricional:			
Quarta 22	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	Macarrão com molho de carne +Salada de pepino+ fruta	Macarrão Carne moída Extrato de tomate Pepino Fruta Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 60g 10g 40g 80g/1 uni 5g 1g 1g 5 ml 1 ml
Informação nutricional: 549,54 kcal; 24,38 g proteína; 15,18 g lipídeos; 63,75 g carboidratos; 728,47 mg Na.			
Quinta 23	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
Refeição	Arroz + Feijoada + Couve refogada + Farofa de temperos	Arroz Feijão preto Carne em cubos Linguiça calabresa Couve Farinha de mandioca Cebola Sal Alho Óleo	50g 20g 25g 20g 20g 20g 5g 1g 1g 5 ml
Informação nutricional: 639,54 kcal; 27,11 g proteína; 22,79 g lipídeos; 84,15 g carboidratos; 849,47 mg Na			
Sexta 24	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
Refeição	Arroz + Feijão + Carne com batata e cenoura + Fruta	Arroz	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

		Feijão Carne moída Extrato de tomate Batata Cenoura Cebola Sal Alho Óleo Fruta	20g 50g 5g 20g 20g 5g 1g 1g 5 ml 80g/1 uni
Informação nutricional: 584,29 kcal; 25,88g proteína; 13,08 g lipídeos; 82,79 g carboidratos; 529,77 mg Na.			
Segunda 27	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	Arroz + Polenta com molho de frango + palmito refogado	Arroz Fubá Peito de frango Extrato de tomate Palmito Cebola Sal Alho Óleo	50g 20g 50g 10g 40g 5g 1g 1g 5ml
Informação nutricional: 559,01 kcal; 27,12 g proteína; 14,39 g lipídeos; 79,45g carboidratos; 728,97mg Na.			
Terça 28	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	Arroz com carne suína e cenoura+ feijão	Arroz Feijão Carne suína Cenoura Cebola Sal Alho	50g 30g 50g 40g 5g 1g 1g

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista



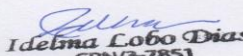
PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Óleo	5 ml
Informação nutricional: 574,48kcal; 25,05 g proteína; 19,28g lipídeos; 74,07 g carboidratos; 696,62 mg Na.			
Quarta 29	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	Macarrão com molho de almôndegas +Escarola refogada + fruta	Macarrão Almôndegas Extrato de tomate Escarola Fruta Cebola Sal Alho Óleo	50g 60g 10g 20g 80g/1 uni 5g 1g 1g 5 ml
Informação nutricional: 562,04kcal; 27,18 g proteína; 18,73g lipídeos; 65,72g carboidratos; 899,17 mg Na			
Quinta 30	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	Arroz + Feijão + Nuggets + Salada de tomate	Arroz Feijão Nuggets Extrato de tomate Tomate Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 20g 75g 5g 40g 5g 1g 1g 5 ml 1 ml
Informação nutricional: 565,84 kcal; 23,3 g proteína; 16,76 g lipídeos; 80,83 g carboidratos; 675,28 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

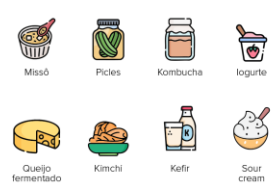


Cantinho da Nutrição

CAJATI, 01 DE ABRIL DE 2026 | EDIÇÃO Nº 03 | NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: IDELMA LOBO DIAS
CRN 7851

PROBIÓTICOS X PREBIÓTICOS

Probióticos



Prebióticos



O que são?

Probióticos são microrganismos vivos benéficos, como certas bactérias e leveduras, que habitam nossas microbiotas intestinais e auxiliam no equilíbrio das mesmas. Já os prebióticos são nutrientes, geralmente fibras alimentares, que servem como “alimento” para essas bactérias.

Os alimentos com prebióticos são:

- Trigo, cevada, centeio e aveia;
- Banana, biomassa de banana verde, maçã, groselha e amoras;
- Cebola, aspargo, alho e alho-poró;
- Raiz de chicória e folhas de dente de leão;
- Mel.

Característica	Prebióticos	Probióticos
Definição	Nutrientes não digeríveis que servem de “alimento” para as bactérias benéficas	Bactérias e leveduras vivas benéficas para a microbiota
Origem	Alimentos ricos em fibras e suplementos	Alimentos fermentados e suplementos
Função	Manter o equilíbrio do número de bactérias benéficas	Repór os microrganismos do bem e equilibrar a microbiota

Entre os prebióticos e probióticos, não há um melhor, pois ambos são importantes e complementares e devem estar presentes em nosso organismo em quantidades adequadas.

Probióticos

Ao ingerirmos probióticos, promovemos o aumento da diversidade de bactérias benéficas no intestino e reduzimos a presença

de microrganismos patogênicos, favorecendo o equilíbrio da microbiota intestinal. Esse equilíbrio gera uma série de benefícios, começando pela saúde do intestino e digestiva. Eles auxiliam na redução de sintomas gastrointestinais, como diarreia e constipação, e contribuem para uma melhor absorção de nutrientes e produção de vitamina K e de algumas vitaminas do complexo B, por exemplo.

Além disso, a saúde intestinal impacta diretamente outros órgãos e sistemas. Nesse contexto, os probióticos estão associados à modulação do sistema imunológico e a benefícios para o cérebro. Também, há estudos que os relacionam com a perda de peso, tratamentos para periodontite, candidíase e condições da saúde da pele, como acne, dermatite atópica e psoríase.

Prebióticos

Já os prebióticos, como fibras não-digeríveis, passam intactos pelo estômago e intestino delgado até chegarem ao cólon, onde são metabolizados pelas bactérias benéficas que compõem a microbiota intestinal. Esse processo estimula o crescimento e funcionamento adequados dessas bactérias e promove um ambiente intestinal equilibrado.

Enquanto as bactérias intestinais utilizam os prebióticos como fonte de alimento, ocorre um processo de fermentação que resulta na produção de ácidos graxos de cadeia curta (AGCC), substâncias que desempenham um papel essencial na saúde intestinal, contribuindo para a redução de inflamações, o fortalecimento da barreira intestinal e a regulação do metabolismo. Além disso, podem influenciar positivamente o eixo intestino-cérebro e a resposta imunológica por exemplo, uma vez que seus efeitos não se limitam apenas ao intestino.

Referências:

- <https://www.essentialnutrition.com.br/conteudos/diferencia-prebiotico-probiotico/> Acesso em: 10/03/2026
 - <https://www.tuasaude.com/prebioticos/> Acesso em: 10/03/2026
- Elaborado por Idelma Lobo Dias - nutricionista

