



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

CARDÁPIO –MAIO/ 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 MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

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

Sexta 1	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	FERIADO		
Informação nutricional:			
Segunda 4	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 frango e cenoura	Arroz Peito de frango Canjiquinha Cenoura Tomate Cebola Sal Alho Óleo	30g 40g 20g 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 aveia com carne	Aveia Cenoura Mandioquinha Batata Carne em cubos Sal Óleo Cebola	20g 10g 10g 10g 20g 0,3g 1 ml 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

		Alho	0,2g
Informação nutricional: 799,16 kcal; 37,77 g proteína; 23,61 g lipídeos; 112,75g carboidratos; 281,49 mcg vit A; 68,74 mg vitC ;649,16mg Ca;6,4mg Fe; 688,55mg Na.			
Terça 5	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+ 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: 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: 895,4 kcal; 34,12 g proteína; 30,6g lipídeos; 119,5g carboidratos; 372,1 mcg vit A; 77,62 mg vitC ;764,28mg Ca;8,36mg Fe; 769,01mg Na.			
Quarta 6	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00)Desjejum : Formula infantil + virado de banana	Formula infantil Água Farinha de milho Banana	30g 180 ml 20g 80g


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: 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: Caldo verde	Batata Couve Carne em cubos Cebola Sal Alho Óleo	30g 10g 20g 2g 0,3g 0,2g 1 ml
Informação nutricional: 835,75 kcal; 35,7 g proteína; 19,98 g lipídeos; 121,09g carboidratos; 284,2 mcg vit A; 89,55 mg vitC ;701,54mg Ca;9,26mg Fe; 623,79mg Na.			
Quinta 7	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00)Desjejum : Fórmula infantil + batata doce cozida ou assada	Fórmula infantil Água Batata doce	30g 180 ml 30g
	(10:30)Almoço: Arroz + feijão+ Fígado refogado + Salada de beterraba	Arroz Feijão Fígado Beterraba 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


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

	(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: 746,71 kcal; 32,58g proteína; 19,62 g lipídeos; 108,79g carboidratos; 298,42mcg vit A; 81,7 mg vitC ;729,18mg Ca;10,17mg Fe; 580,53mg Na.			
Sexta 8	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00)Desjejum : Fórmula infantil + mandioca	Fórmula infantil Água Mandioca	30g 180 ml 30g
	(10:30)Almoço: Arroz + feijão +carne com chuchu	Arroz Feijão Carne moída Chuchu 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: 723,6 kcal; 31,35 g proteína; 17,81 g lipídeos; 101,2g carboidratos; 280,37 mcg vit A; 79,57 mg vitC ;685,2mg Ca;7,78mg Fe; 559,47mg Na.			


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

Segunda 11	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 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
	(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: 766,36 kcal; 36,58 g proteína; 24,85 g lipídeos; 106,7g carboidratos; 280,37mcg vit A; 81,18 mg vitC ;657,9mg Ca;7,43mg Fe; 743,1mg Na.			
Terça 12	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00)Desjejum : Fórmula infantil + Inhame cozido	Fórmula infantil Água Inhame	30g 180 ml 30g
	(10:30)Almoço: Arroz + feijão+ carne refogada + Salada de pepino	Arroz Feijão Carne moída Pepino Cebola Sal Alho	30g 20g 50g 30g 5g 1g 1g


Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista

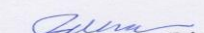


PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

		Óleo Vinagre	3 ml 1 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: 704,36 kcal; 30,49 g proteína;17,78g lipídeos; 99,44g carboidratos; 283,52 mcg vit A; 71,96 mg vitC ;680,51mg Ca;7,4mg Fe; 558,48mg Na.			
Quarta 13	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 frango+ feijão + Acelga refogada	Macarrão Feijão Extrato de tomate Peito de frango Acelga Cebola Sal Alho Óleo	40g 20g 10g 40g 20g 5g 1g 2g 3 ml
	(13:00)Lanche : fruta + Fórmula infantil	Fórmula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	(15:00)Jantar: 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


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: 857,93 kcal; 36,46 g proteína; 21,51 g lipídeos; 124,43g carboidratos; 338 mcg vit A; 74,74 mg vitC ;689,95mg Ca;7,88mg Fe; 658,05mg Na.			
Quinta 14	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 + 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	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: 920,97kcal; 45,04g proteína; 26,67 g lipídeos; 133,56g carboidratos; 298,42 mcg vit A; 81,33mg vitC ;722,26mg Ca;7,62mg Fe; 641,05mg Na.			
Sexta 15	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00)Desjejum : Fórmula infantil + omelete de forno	Fórmula infantil Água Ovos Legumes Sal	30g 180 ml 25g 10g 0,2g


Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista

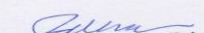


PREFEITURA DO MUNÍCIPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

	(10:30)Almoço: Arroz + feijão +estrogonofe de frango	Arroz Feijão Peito de frango Cenoura Leite em pó Cebola Sal Alho Óleo	30g 20g 40g 30g 5g 5g 1g 1g 3 ml
	(13:00)Lanche : fruta + fórmula infantil	Fórmula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	(15:00)Jantar : Sopa de 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: 752,91kcal; 38,4g proteína; 21,59 g lipídeos; 100,63g carboidratos; 299,54 mcg vit A; 67,45mg vitC ;720,24mg Ca;7,47mg Fe; 689,75mg Na			
Segunda 18	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	PONTO FACULTATIVO		
Informação nutricional:			
Terça 19	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	FERIADO		
Informação nutricional:			
Quarta 20	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00)Desjejum : Formula infantil + inhame	Formula infantil	30g


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	180 ml
		Inhame cozido	30g
	(10:30)Almoço: Macarrão com molho de carne + Escarola refogada + feijão	Macarrão	40g
		Feijão	20g
		Extrato de tomate	10g
		Carne moída	40g
		Escarola	20g
		Cebola	5g
		Sal	1g
		Alho	2g
		Óleo	3 ml
	(13:00)Lanche : fruta + fórmula infantil	Fórmula infantil	30g
		Água	180 ml
		Fruta	80g/1 unidade
	(15:00)Jantar: Caldo verde de mandioca	Mandioca	30g
		Couve	10g
		Carne em cubos	20g
		Cebola	2g
		Sal	0,3g
		Alho	0,2g
		Óleo	1 ml
Informação nutricional: 849,04 kcal; 34,41g proteína; 27,63 g lipídeos;106,81g carboidratos; 280mcg vit A; 79,67 mg vitC ;704,31mg Ca;7,75mg Fe; 663,87mg Na.			
Quinta 21	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00)Desjejum : Formula infantil + Bolo de banana com aveia e cacau	Formula infantil	30g
		Água	180 ml
		Banana	40g
		Ovos	25g
		Aveia	20g
		Cacau	2g
		Fermento químico	q.b.
	(10:30)Almoço: Arroz + Feijão+Peixe com legumes	Arroz	30g
		Feijão	20g
		Batata	30g
		Peixe	40g
		Cebola	5g
		Pimentão	5g
		Tomate	5g


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	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: 843,54kcal; 39,34g proteína; 24,96 g lipídeos; 119,64g carboidratos; 280,37mcg vit A; 68,76 mg vitC ;675,77mg Ca;7,79mg Fe;624,47mg Na.			
Sexta 22	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00) Desjejum : Fórmula infantil + cuscuz de milho	Fórmula infantil Água Flocão Água sal	30g 180 ml 20g 35 ml 0,2g
	(10:30) Almoço: Arroz + feijão preto + Farofa de ovos + Salada de tomate	Arroz Feijão preto Ovos Farinha de milho Tomate Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	30g 20g 50g 20g 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: Baião de dois + Suco	Arroz Feijão Carne em cubos	20g 20g 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 Laranja	2g 0,3g 0,2g 1 ml 80g
Informação nutricional: 937,03 kcal; 36,66 g proteína; 24,58 g lipídeos; 144,15g carboidratos; 280 mcg vit A; 69,64 mg vitC ;693,7mg Ca;9,15mg Fe; 692,71mg Na.			
Segunda 25	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00)Desjejum : mingau de aveia	Fórmula infantil Água Aveia	30g 180 ml 20g
	(10:30)Almoço: Arroz+ Polenta + Frango com purê de abóbora	Arroz Peito de frango Fubá Abobora Extrato de tomate Cebola Sal Alho Óleo	30g 40g 20g 30g 5g 5g 1g 1g 3 ml
	(13:00)Lanche : composto lácteo ou formula infantil	Fórmula infantil Água	30g 180 ml
	(15:00)Jantar : Sopa de legumes com macarrão	Macarrão Batata Cenoura Abobrinha Carne moída Sal Óleo Cebola Alho	10g 10g 10g 10g 20g 0,3g 1 ml 2g 0,2g
Informação nutricional: 739,75 kcal; 36,47 g proteína; 19,36 g lipídeos; 104,85 g carboidratos; 364,87 mcg vit A; 70,62 mg vitC ;651,71 g Ca;6,28mg Fe; 584,8 mg Na.			
Terça 26	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 + carne suína com palmito + Feijão	Arroz Feijão	40g 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

		Carne suína Palmito Cebola Sal Alho Óleo	40g 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 : 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: 714,05 kcal; 30,81 g proteína; 21,2g lipídeos; 99,95g carboidratos; 280,4 mcg vit A; 74,97 mg vitC ;687,26mg Ca;7,92mg Fe; 574,66mg Na.			
Quarta 27	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00) Desjejum : Fórmula infantil + Mandioca cozida	Fórmula infantil Água Mandioca	30g 180 ml 30g
	(10:30) Almoço: Macarrão com molho de almôndegas + feijão + Repolho refogado	Macarrão Feijão Extrato de tomate Almôndegas Repolho Cebola Sal Alho Óleo	40g 20g 10g 40g 20g 5g 1g 2g 3 ml
	(13:00) Lanche : fruta + fórmula infantil	Fórmula infantil Água Fruta	30g 180 ml 80g/1 unidade
	(15:00) Jantar : Cuscuz de frango + Suco de fruta	Farinha de milho Legumes Ovos	30g 30g 10g


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 Sal Óleo Cebola Alho Laranja	30g 0,3g 1 ml 2g 0,2g 80g/1 unidade
Informação nutricional: 897,52 kcal; 40,29g proteína; 22,06g lipídeos; 131,81g carboidratos; 281,11mcg vit A; 80,18 mg vitC ; 694,57mg Ca; 8,42mg Fe; 752,67mg Na.			
Quinta 28	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 com carne+ Mexido de couve	Arroz Feijão preto Carne em cubos Couve Farinha de mandioca Cebola Sal Alho Óleo	30g 20g 40g 20g 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 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: 878,61 kcal; 44,36g proteína; 23,92g lipídeos; 133,94g carboidratos; 280,37mcg vit A; 87,78 mg vitC ; 710,03mg Ca; 8,53mg Fe; 569,7mg Na.			
Sexta 29	Cardápio	Ingredientes	Per capita
	(8:00)Desjejum : Fórmula infantil + cuscuz de milho	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 - aecajati@yahoo.com.br

		Flocão Água sal	20g 35 ml 0,2g
	(10:30) Almoço: Arroz + feijão + Ovos mexidos + Batatas refogadas	Arroz Feijão Ovos Batata Tomate Cebola Sal Alho Óleo	30g 20g 50g 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: 776,19 kcal; 32,31g proteína; 24,02g lipídeos; 105,09 g carboidratos; 280 mcg vit A; 73,65 mg vitC ;683,65mg Ca;9,28mg Fe; 683,95mg 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 EMEF/EMEI – MAIO/2026 – ESCOLAS MUNICIPAIS – PERÍODO PARCIAL

Sexta 1	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	FERIADO		
Refeição			
Informação nutricional:			
Segunda 4	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	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
Informação nutricional: 533,98 kcal; 26,24 g proteína; 14,37 g lipídeos; 74,56 g carboidratos; 705,67 mg Na.			
Terça 5	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 6	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	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

		Bolacha	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: 547,98 kcal; 24,26 g proteína; 15,22 g lipídeos; 63,34g carboidratos; 729,16 mg Na			
Quinta 7	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
Refeição	Arroz + Feijão + Nuggets + Salada de beterraba	Arroz Feijão Nuggets Extrato de tomate Beterraba Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 20g 75g 5g 40g 5g 1g 1g 5 ml 1 ml
Informação nutricional: 579,24 kcal; 23,7 g proteína; 16,66 g lipídeos; 83,93 g carboidratos; 678,78 mg Na.			
Sexta 8	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
Refeição	Arroz + Feijão + Carne com chuchu + Fruta	Arroz Feijão Carne moída Extrato de tomate Chuchu	50g 20g 50g 5g 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

		Cebola Sal Alho Óleo Fruta	5g 1g 1g 5 ml 80g/1 uni
Informação nutricional: 530,49 kcal; 24,82 g proteína; 12,91 g lipídeos; 69,43 g carboidratos; 529,77 mg Na			
Segunda 11	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	Arroz + Polenta com molho de carne + Repolho refogado	Arroz Carne em cubos Extrato de tomate Fubá Repolho Cebola Sal Alho Óleo	50g 50g 10g 20g 20g 5g 1g 1g 5ml
Informação nutricional: 561,81 kcal; 27,64g proteína; 18,21 g lipídeos; 78,77 g carboidratos; 737,97 mg Na.			
Terça 12	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	Arroz + Feijão + Carne refogada + Salada de pepino	Arroz Feijão Carne moída Extrato de tomate Pepino Cebola Sal Alho Óleo Vinagre	50g 20g 50g 5g 40g 5g 1g 1g 5 ml 1 ml
Informação nutricional: 572,16 kcal; 25,58 g proteína; 14,94 g lipídeos; 73,95 g carboidratos; 700,58 mg Na.			
Quarta 13	Cardápio	Ingredientes	Per capita

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista

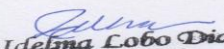


PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	Macarrão com molho de frango +Acelga refogada+ 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
Informação nutricional: 520,92 kcal; 27,76 g proteína; 14,45 g lipídeos; 63,87 g carboidratos; 732,21 mg Na.			
Quinta 14	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: 527,79 kcal; 22,02g proteína; 13,96 g lipídeos; 82,23g carboidratos; 521,67 mg Na			
Sexta 15	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite com fruta	Leite Banana	23g 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

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: 571,12kcal; 30,5g proteína; 13,69 g lipídeos; 82,66 g carboidratos; 549,42 mg Na.			
Segunda 18	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	PONTO FACULTATIVO		
Refeição			
Informação nutricional:			
Terça 19	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	FERIADO		
Refeição			
Informação nutricional:			
Quarta 20	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 Óleo	50g 50g 10g 20g 80g/1 uni 5g 1g 1g 5 ml
Informação nutricional: 548,54 kcal; 24,18 g proteína; 15,18 g lipídeos; 63,55 g carboidratos; 731,17 mg Na.			
Quinta 21	Cardápio	Ingredientes	Per capita

Idelma Lobo Dias
CRN/3-7851
Nutricionista

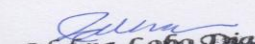


PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE CAJATI

Estado de São Paulo

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

Desjejum	Leite com fruta	Leite Banana	23g 40g
Refeição	Arroz + Feijão + 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: 475,95 kcal; 24,45 g proteína; 12,17 g lipídeos; 67,16g carboidratos; 521,92 mg Na			
Sexta 22	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	Arroz + Feijão preto + Farofa de ovos + Salada de tomate + Fruta	Arroz Feijão preto Ovos Farinha de milho Tomate Cebola Sal Alho Óleo Vinagre Fruta	50g 20g 50g 20g 40g 5g 1g 1g 5 ml 1 ml 80g/1 uni
Informação nutricional: 684,97 kcal; 24,04 g proteína; 19,72 g lipídeos; 100,58g carboidratos; 721,08 mg Na			
Segunda 25	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	Arroz + Polenta + Frango com purê de abóbora	Arroz Fubá Peito de frango	50g 20g 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 Abóbora Cebola Sal Alho Óleo	5g 40g 5g 1g 1g 5ml
Informação nutricional: 549,02 kcal; 26,52 g proteína; 14,35 g lipídeos; 77,7g carboidratos; 704,07mg Na.			
Terça 26	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	Arroz+ Feijão+ Carne suína com palmito	Arroz Feijão Carne suína Palmito Cebola Sal Alho Óleo	50g 30g 50g 40g 5g 1g 1g 5 ml
Informação nutricional: 577,66kcal; 25,49 g proteína; 19,32g lipídeos; 74,43 g carboidratos; 696,92 mg Na.			
Quarta 27	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite / rosquinha ou biscoitos	Leite Bolacha	23g 40g
Refeição	Macarrão com molho de almôndegas + repolho refogado + fruta	Macarrão Almôndegas Extrato de tomate Repolho Fruta Cebola Sal Alho Óleo	50g 60g 10g 40g 80g/1 uni 5g 1g 1g 5 ml
Informação nutricional: 565,44 kcal; 27,38 g proteína; 18,73 g lipídeos; 66,52 g carboidratos; 896,97 mg Na.			
Quinta 28	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

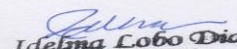
www.cajati.sp.gov.br – aecajati@yahoo.com.br

Refeição	Arroz + Feijoada + Mexido de couve	Banana	40g
		Arroz	50g
		Feijão preto	20g
		Carne em cubos	25g
		Linguíça calabresa	20g
		Couve	20g
		Farinha de mandioca	20g
		Cebola	5g
		Sal	1g
		Alho	1g
		Óleo	5 ml
Informação nutricional: 639,54 kcal; 27,11 g proteína; 22,79 g lipídeos; 84,15 g carboidratos; 849,47 mg Na			
Sexta 29	Cardápio	Ingredientes	Per capita
Desjejum	Leite com fruta	Leite	23g
		Banana	40g
Refeição	Pão com ovo mexido+ Suco de polpa +Fruta	Pão de hambúrguer	1 unidade
		Ovos	50g
		Margarina	5g
		Polpa de fruta	40g
		Açúcar	10g
		Sal	1g
		Alho	1g
		Óleo	3 ml
		Fruta	80g/1 uni
Informação nutricional: 565,83 kcal; 17,95g proteína; 22,08 g lipídeos; 73,63 g carboidratos; 873,24 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

GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA



Você conhece o Guia alimentar?

O Guia Alimentar para a População Brasileira apresenta um conjunto de informações e recomendações sobre alimentação que objetivam promover a saúde de pessoas, famílias e comunidades e da sociedade brasileira como um todo, hoje e no futuro. O Guia Alimentar para a População Brasileira se constitui como instrumento para apoiar e incentivar práticas alimentares saudáveis no âmbito individual e coletivo, bem como para subsidiar políticas, programas e ações que visem a incentivar, apoiar, proteger e promover a saúde e a segurança alimentar e nutricional da população.

Classificação dos alimentos

O Guia alimentar para a população brasileira apresenta os alimentos agrupados de acordo com uma nova classificação que une os alimentos em quatro categorias de acordo com o nível de processamento industrial ao qual foi submetido. Seja para preservar, extrair, modificar ou criar produtos alimentícios. Isso é abordado em uma linguagem simples e acessível.

Grupo 1: alimentos in natura ou minimamente processados

Corresponde aqueles obtidos diretamente de plantas ou de animais (como folhas e frutos ou ovos e leite) e adquiridos sem que tenham sofrido qualquer alteração após deixarem a natureza. Alimentos minimamente processados são alimentos in natura que foram submetidos a alterações mínimas, como processos de limpeza, remoção de partes não comestíveis ou indesejáveis, fracionamento, moagem, secagem, fermentação, pasteurização, refrigeração,

congelamento e processos similares que não envolvam agregação de sal, açúcar, óleos, gorduras ou outras substâncias ao alimento original.

Grupo 2: ingredientes culinários

Corresponde a produtos extraídos de alimentos in natura ou diretamente da natureza por processos como prensagem, moagem, trituração, pulverização e refino e usados pelas pessoas para temperar e criar preparações culinárias.

Grupo 3: alimentos processados

Corresponde a produtos fabricados apenas com a adição de sal ou açúcar ou outra substância de uso culinário a um alimento in natura ou minimamente processado, como por exemplo as conservas, para torná-los duráveis e mais agradáveis ao paladar.

Grupo 4: alimentos ultraprocessados

Corresponde a produtos cuja fabricação envolve diversas etapas e técnicas de processamento e vários ingredientes, muitos deles de uso exclusivamente industrial.

Podem ser feitos com substâncias extraídas de alimentos (óleos, gorduras, açúcar, amido, proteínas), derivadas de constituintes de alimentos (gorduras hidrogenadas, amido modificado) ou sintetizadas em laboratório com base em matérias orgânicas como petróleo e carvão (corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e vários tipos de aditivos usados para dotar os produtos de propriedades sensoriais atraentes).

Dica saudável

- Faça dos produtos in natura e minimamente processados a base da sua alimentação.

Referências:

https://bvsvms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf Acesso em: 02/04/2026
https://idec.org.br/dicas-e-direitos/classificacao-nova-alimentos-saudaveis?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=MaxP_Idec&utm_campaign=&utm_adgroup=&creative=&keyword=&qad_source=1&qad_campaignid=22361039900&qbraid=0AAAAADuRynW-ufk17ul1cXAZDMM3BUbP&qclid=EA!alQobChMljvS0t4XPkwMV42JINXZjRlBFEAAYASAAEqJtnPD_BwE Acesso em: 02/04/2026

Elaborado por Idelma Lobo Dias - nutricionista