

INFORMAÇÃO IMPORTANTE:**O PESO/QUANTIDADE EM GRAMAS, POIS TODOS OS PEDIDOS DE FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES SÃO FEITOS EM QUILOGRAMAS.**

ALIMENTO / PREPARAÇÃO	BERÇÁRIO 1		BERÇÁRIO 2		CRECHE (MAT/JARDIM/PRÉ)	
	QUANTIDADE	MED. CASEIRA	QUANTIDADE	MED. CASEIRA	QUANTIDADE	MED. CASEIRA
PREPARAÇÃO PRINCIPAL						
ABÓBORA	20g	1 ½ col. sopa rasa	20g	1 ½ col. sopa rasa	25g	2 col. sopa rasa
ARROZ (Branco, Parboilizado, Integral)	40g	1 col. servir cheia	40g	1 col. servir cheia	80g	2 col. servir cheia
AIPIM ou PURÊ	30g	1 col. sopa cheia	30g	1 col. sopa rasa	40g	2 col. sopa rasa
BATATA DOCE ou PURÊ	30g	1 col. sopa rasa	30g	1 col. sopa rasa	30g	1 col. sopa rasa
BATATA INGLESA ou PURÊ	30g	1 col. sopa cheia	30g	1 col. sopa cheia	40g	2 col. sopa rasa
FAROFA	-	-	12g	1 col. sopa rasa	12g	1 col. sopa rasa
MANDIOQUINHA ou PURÊ	30g	1 col. sopa cheia	30g	1 col. sopa cheia	40g	2 col. sopa rasa
MASSAS (Aletria, Espaguete, Parafuso, Penne...)	40g	2 col. sopa cheias	40g	2 col. sopa cheias	90g	4 ½ col. sopa cheias
POLENTA	40g	1 col. sopa cheia	40g	1 col. sopa cheia	30g	1 col. sopa rasa
SOPAS (Legumes, Canja, de Feijão..)	120ml	1 prato fundo	120ml	1 prato fundo	200-300ml	1 ½ prato fundo
ESCONDIDINHO	-	-	60g	1 ½ col. servir cheia	90g	2 col. servir cheia
TORTA (Carne, Frango, Legumes..)	-	-	120g	1 pedaço médio	150g	1 pedaço grande
LEGUMINOSAS						
ERVILHA	30g	1 col. servir cheia	30g	1 col. servir cheia	40g	1 concha pequena
FEIJÃO (Preto, Carioca, Vermelho)	30g	1 col. servir cheia	30g	1 col. servir cheia	40g	1 concha pequena
LENTILHA	30g	1 col. servir cheia	30g	1 col. servir cheia	40g	1 concha pequena
CARNES						
CARNE MOÍDA	30g	2 col. sopa rasa	30g	2 col. sopa rasa	50g	2 col. sopa cheias
CARNE MOÍDA (Sanduíche)	-	-	30g	2 col. sopa rasa	25g	2 col. sopa cheias
CARNE EM CUBOS (de Panela, Ensopada, Desfiada..)	30g	1 col. sopa cheia	30g	1 col. sopa cheia	50g	2 col. sopa rasa
ESTROGONOFE (Carne, Frango..)	-	-	30g	1 col. sopa cheia	50g	2 col. sopa rasa
FRANGO (Ensopado, Desfiado, Cozido..)	30g	1 col. sopa cheia	30g	1 col. sopa cheia	50g	2 col. sopa rasa
FRANGO (Sanduíche)	-	-	30g	1 col. sopa cheia	50g	2 col. sopa cheias
FRANGO ASSADO (Sobrecoxa)	-	-	30g	½ unidade média	50g	1 unidade pequena
OVO (Cozido)	-	-	50g	1 unidade	50g	1 unidade
OMELETE	-	-	30g	1 col. sopa cheia	50g	2 col. sopa rasa
PEIXE SEM ESPINHA (Assado, Ensopado..)	-	-	30g	1 ½ col. sopa cheia	50g	2 col. sopa rasa
SALADAS (VERDURAS/LEGUMES)						
ABOBRINHA (Cozida, Refogada)	15g	½ col. sopa cheia	20g	1 col. sopa rasa	25g	1 col. sopa cheia
ACELGA	15g	1 ½ col. servir	20g	2 col. servir	25g	2 col. servir cheia
AGRIÃO	15g	2 col. sopa cheias	20g	3 col. sopa cheias	25g	3 ½ col. sopa cheias
ALFACE	15g	1 folha média	20g	2 folhas médias	25g	2 ½ folhas médias
BETERRABA COZIDA	15g	1 col. sopa rasa	20g	1 col. sopa cheia	25g	1 ½ col. sopa rasa
BETERRABA RALADA	15g	1 col. sopa cheia	20g	1 ½ col. sopa cheias	25g	2 col. sopa rasa
BRÓCOLIS	15g	1 col. sopa rasa	20g	1 ½ col. sopa cheia	25g	2 col. sopa cheias
CENOURA COZIDA	15g	1 col. sopa rasa	20g	1 ½ col. sopa rasa	25g	1 col. sopa cheia
CENOURA RALADA	15g	1 col. sopa cheia	20g	1 ½ col. sopa cheias	25g	2 col. sopa cheias
CHUCHU	15g	1 col. sopa rasa	20g	1 col. sopa cheia	25g	1 ½ col. sopa rasa
COUVE MANTEIGA CRUA	15g	1 col. sopa cheia	20g	1 ½ col. sopa cheias	25g	2 col. sopa rasa
COUVE MANTEIGA REFOGADA	15g	1 ½ col. sopa rasa	20g	1 col. sopa cheia	25g	1 ½ col. sopa cheias
COUVE-FLOR	15g	1 col. sopa rasa	20g	1 ½ col. sopa rasa	25g	1 col. sopa cheia
ESPINAFRE CRU	15g	1 col. sopa cheia	20g	1 ½ col. sopa cheias	25g	2 col. sopa rasa
ESPINAFRE REFOGADO	15g	1 col. sopa rasa	20g	1 ½ col. sopa rasa	25g	1 col. sopa cheia
MILHO VERDE COZIDO	15g	1 col. sopa rasa	20g	1 ½ col. sopa rasa	25g	1 col. sopa cheia
PEPINO	15g	1 col. sopa cheia	20g	1 ½ col. sopa cheias	25g	2 col. sopa rasa
REPOLHO BRANCO CRU	15g	1 ½ col. sopa cheia	20g	1 col. servir rasa	25g	1 col. servir cheia
REPOLHO BRANCO REFOGADO	15g	1 col. sopa rasa	20g	1 ½ col. sopa rasa	25g	1 ½ col. sopa cheias

B1, B2 E CRECHE

REPOLHO ROXO CRU	15g	1 ½ col. sopa cheia	20g	2 col. sopa cheias	25g	2 ½ col. sopa cheias
REPOLHO ROXO REFOGADO	15g	1 col. sopa rasa	20g	1 ½ col. sopa rasa	25g	1 ½ col. sopa cheias
TOMATE	15g	1 col. sopa cheia	20g	1 ½ col. sopa rasa	25g	2 col. sopa rasa
VAGEM	15g	1 col. sopa rasa	20g	1 col. sopa cheia	25g	1 ½ col. sopa rasa
ALIMENTO / PREPARAÇÃO	BERÇÁRIO 1		BERÇÁRIO 2		CRECHE (MAT/JARDIM/PRÉ)	
	QUANTIDADE	MED. CASEIRA	QUANTIDADE	MED. CASEIRA	QUANTIDADE	MED. CASEIRA
FRUTAS / SUCOS						
ABACATE PAPIINHA	40g	1 col. sopa cheia	-	-	-	-
ABACATE VITAMINA	-	-	50g	1 col. sopa cheia	50g	1 col. sopa cheia
ABACAXI IN NATURA/PAPINHAS	40g	¼ fatia pequena	50g	1 fatia pequena	80g	1 fatia média
ABACAXI SUCO	-	-	100g	2 fatias pequenas	100g	2 fatias pequenas
AMEIXA IN NATURA/PAPINHAS	45g	1 unidade pequena	45g	1 unidade pequena	45g	1 unidade pequena
BANANA IN NATURA/PAPINHAS/MINGAU	40g	1 unidade pequena	50g	1 unidade grande	50g	1 unidade grande
BANANA VITAMINA	-	-	50g	1 unidade grande	50g	1 unidade grande
CAQUI IN NATURA/PAPINHAS	50g	½ unidade média	50g	½ unidade média	80g	1 unidade pequena
GOIABA IN NATURA/PAPINHAS	50g	½ unidade pequena	50g	½ unidade pequena	80g	½ unidade média
GOIABA SUCO	-	-	100g	1 unidade pequena	100g	1 unidade pequena
LARANJA LIMA IN NATURA	30g	1/3 unidade pequena	50g	½ unidade pequena	-	-
LARANJA LIMA SUCO	-	-	240g	2 ½ unidades pequenas	-	-
LARANJA PERA IN NATURA	-	-	40g	½ unidade pequena	80g	1 unidade pequena
LARANJA PERA SUCO	-	-	-	-	240g	2 ½ unidades pequenas
MAÇÃ IN NATURA/PAPINHAS	40g	½ unidade pequena	50g	2/3 unidade pequena	80g	1 unidade pequena
MAÇÃ SUCO	-	-	120g	1 unidade média	120g	1 unidade média
MAÇÃ VITAMINA	-	-	40g	½ unidade pequena	40g	½ unidade pequena
MAMÃO IN NATURA / PAPINHAS	50g	1 col. sopa cheia	60g	1 ½ col. sopa cheia	60g	1 ½ col. sopa cheia
MAMÃO SUCO	-	-	70g	1 col. servir cheia	70g	1 col. servir cheia
MAMÃO VITAMINA	-	-	50g	1 col. sopa cheia	50g	1 col. sopa cheia
MANGA IN NATURA/PAPINHAS	40g	1 pedaço pequeno	50g	1 pedaço médio	80g	2 pedaços pequenos
MANGA SUCO	-	-	120g	2 pedaços grandes	120g	2 pedaços grandes
MANGA VITAMINA	-	-	50g	1 pedaço médio	50g	1 pedaço médio
MARACUJÁ SUCO	-	-	60g	1 ½ unidade média	80g	1 unidade pequena
MELANCIA IN NATURA	-	-	50g	½ fatia pequena	80g	¾ fatia pequena
MELANCIA SUCO	-	-	150g	1 ½ fatia pequena	150g	1 ½ fatia pequena
PERA IN NATURA/PAPINHAS	40g	½ unidade pequena	60g	½ unidade média	110g	1 unidade média
PERA SUCO	-	-	110g	1 unidade média	110g	1 unidade média
PERA VITAMINA	-	-	50g	½ unidade média	50g	½ unidade média
PÊSSEGO IN NATURA/ PAPINHAS	30g	1 unidade pequena	30g	1 unidade pequena	60g	1 unidade média
PÊSSEGO SUCO	-	-	110g	1 unidade grande	110g	1 unidade grande
PÊSSEGO VITAMINA	-	-	60g	1 unidade média	110g	1 unidade grande
TANGERINA IN NATURA	-	-	50g	½ unidade pequena	70g	½ unidade média
TANGERINA SUCO	-	-	140g	1 unidade média	140g	1 unidade média
PAPINHA COM DUAS FRUTAS (20g de cada)	40g	-	-	-	-	-
PAPINHA COM TRÊS FRUTAS (15g de cada)	45g	-	-	-	-	-
PRODUTOS INDUSTRIALIZADOS/OUTROS						
AÇÚCAR	-	-	-	-	3g	1 col. chá rasa
AVEIA (logurte)	-	-	10g	1 col. sopa rasa	45g	3 col. sopa cheias
AVEIA (Mingau, Papinha)	10g	1 col. sopa rasa	30g	1 ½ col. sopa cheias	45g	3 col. sopa cheias
AVEIA (Vitamina)	-	-	10g	1 col. sopa rasa	30g	2 col. sopa cheias
BISCOITO COOKIES	-	-	30g	6 unidades	30g	6 unidades
BISCOITO CREAM CRACKER	-	-	30g	8 unidades	30g	8 unidades
BISCOITO ROSQUINHA	-	-	30g	6 unidades	30g	6 unidades
BISCOITO POLVILHO (Uma repetição livre)	-	-	12g	10 unidades	12g	10 unidades
BOLOS DIVERSOS	-	-	60g	1 fatia média	60g	1 fatia média
CACAU (com Leite)	-	-	10g	1 col. sopa rasa	10g	1 col. sopa rasa

B1, B2 E CRECHE

CACAU (Mingau)	-	-	5g	1 col. sobremesa rasa	5g	1 col. sobremesa rasa
CAFÉ COM LEITE (Metade de leite e metade de café)	-	-	180ml	¾ xíc. chá cheia	200ml	1 xíc. Chá cheia
DOCE DE FRUTAS	-	-	5g	½ col. chá cheia	10g	1 col. chá cheia
GRANOLA	-	-	30g	3 col. sopa cheias	30g	3 col. sopa cheias
IOGURTE	-	-	200ml	1 copo médio cheio	200ml	1 copo médio cheio
LEITE (Com cacau)	-	-	200ml	1 xíc. Chá cheia	200ml	1 xíc. Chá cheia
LEITE (Mingau)	-	-	100ml	1 copo pequeno	100ml	1 copo pequeno
LEITE (Vitamina)	-	-	200ml	1 copo médio cheio	200ml	1 copo médio cheio
MANTEIGA	-	-	5g	1 col. chá rasa	5g	1 col. chá rasa
MEL	-	-	8g	1 col. sobremesa	8g	1 col. sobremesa
QUEIJO MUÇARELA	-	-	10g	1 fatia fina	10g	1 fatia fina
PÃO FATIA (Abóbora, Integral, Caseiro, Leite..)	-	-	25g	1 fatia média	50g	2 fatias
PÃO CACHORRO QUENTE (Integral, Tradicional..)	-	-	50g	1 unidade	50g	1 unidade
PATÊ (Atum, Cenoura, Ricota, Tomate..)	-	-	5g	1 col. chá rasa	10g	1 col. sobremesa cheia
SUCO INTEGRAL DE UVA/ROSÉ	-	-	100ml (200ml diluído)	1 copo médio (diluído)	100ml (200ml diluído)	1 copo médio (diluído)
SUCOS DE POLPA	-	-	200ml	1 copo médio cheio	200ml	1 copo médio cheio

OBS: O biscoito de polvilho tem uma repetição livre, pois a per capita de 30g é igual a 25 biscoitos.