

INFORMAÇÃO IMPORTANTE:

INFORMAMOS QUE AS **MEDIDAS CASEIRAS DEVERÃO SERVIR SOMENTE COMO REFERÊNCIA PARA FACILITAR NO MOMENTO DE SERVIR**, MAS O QUE DEVE SER CONSIDERADO COMO VALOR DE MEDIDA É O **PESO/QUANTIDADE EM GRAMAS**, POIS TODOS OS PEDIDOS DE FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES SÃO FEITOS EM **QUILOGRAMAS**.

ALIMENTO / PREPARAÇÃO	EF / CEMESPI		MC ALMOÇO		MC LANCHE		EJA	
	QUANTIDADE	MED. CASEIRA	QUANTIDADE	MED. CASEIRA	QUANTIDADE	MED. CASEIRA	QUANTIDADE	MED. CASEIRA
PREPARAÇÃO PRINCIPAL								
ABÓBORA	50g	1 col. servir cheia	50g	1 col. servir cheia	-	-	50g	1 col. servir cheia
ARROZ (Branco, Parboilizado, Integral)	100g	5 col. sopa cheias	100g	5 col. sopa cheias	-	-	100g	5 col. sopa cheias
AIPIM ou PURÊ	60g	3 col. sopa cheias	60g	3 col. sopa cheias	-	-	60g	3 col. sopa cheias
BATATA DOCE ou PURÊ	60g	3 col. sopa cheias	60g	3 col. sopa cheias	-	-	60g	3 col. sopa cheias
BATATA INGLESA ou PURÊ / NHOQUE	60g	3 col. sopa cheias	60g	3 col. sopa cheias	-	-	60g	3 col. sopa cheias
CARRETEIRO / RISOTO	250g	3 col. servir cheias	250g	3 col. servir cheias	-	-	250g	3 col. servir cheias
MANDIOQUINHA ou PURÊ	60g	3 col. sopa cheias	60g	3 col. sopa cheias	-	-	60g	3 col. sopa cheias
MASSAS (Espaguete, Parafuso, Penne...)	100g	1 pegador	150g	1 ½ pegador	-	-	100g	1 pegador
POLENTA	50g	1 col. servir cheia	50g	1 col. servir cheia	-	-	50g	1 col. servir cheia
SOPAS (legumes, canja, de feijão..)	300-400ml	2 pratos fundos	300-400ml	2 pratos fundos	-	-	300-400ml	2 pratos fundos
ESCONDIDINHO	150g	1 ½ col. servir cheias	150g	1 ½ col. servir cheias	-	-	180g	2 col. servir cheias
FAROFA	15g	1 col. sopa cheia	15g	1 col. sopa cheia	-	-	15g	1 col. sopa cheia
LEGUMINOSAS								
FEIJÃO (preto, carioca, vermelho)	80g	1 concha média	80g	1 concha média	-	-	80g	1 concha média
FEIJOADA (preto, carioca, vermelho)	200g	1 prato fundo	200g	1 prato fundo	-	-	220	1 prato fundo
LENTILHA	80g	1 concha média	80g	1 concha média	-	-	80g	1 concha média
CARNES								
CARNE MOÍDA	80g	4 col. sopa cheias	80g	4 col. sopa cheias	50g	2 ½ col. sopa cheia	100g	5 col. sopa cheias
CARNE EM CUBOS (ensopada, desfiada..)	80g	4 col. sopa cheias	80g	4 col. sopa cheias	50g	2 ½ col. sopa cheia	100g	5 col. sopa cheias
FRANGO (ensopado, desfiado..)	80g	4 col. sopa cheias	80g	4 col. sopa cheias	50g	2 ½ col. sopa cheia	100g	5 col. sopa cheias
FRANGO ASSADO (Sobrecoxa)	80g	1 unidade média	80g	1 unidade média	-	-	100g	1 unidade grande
OVO (cozido)	50g	1 unidade	50g	1 unidade	50g	1 unidade	80g	1 ½ unidade
OMELETE	50g	1 col. servir cheia	50g	1 col. servir cheia	50g	1 col. servir cheia	80g	1 ½ col. servir cheia
PEIXE SEM ESPINHA (assado, ensopado..)	80g	4 col. sopa cheias	80g	4 col. sopa cheias	-	-	100g	5 col. sopa cheias
SALADAS (VERDURAS/LEGUMES)								
ABOBRINHA (cozida, refogada)	40g	2 ½ col. sopa cheias	40g	2 ½ col. sopa cheias	-	-	40g	2 ½ col. sopa cheias
ACELGA	20g	1 ½ col. sopa cheia	20g	1 ½ col. sopa cheia	-	-	20g	1 ½ col. sopa cheia
AGRÃO	20g	1 ramo grande	20g	1 ramo grande	10g	1 ramo pequeno	20g	1 ramo grande
ALFACE	20g	3 folhas	20g	3 folhas	15g	2 folhas	20g	3 folhas
BETERRABA COZIDA	40g	2 ½ col. sopa cheias	40g	2 ½ col. sopa cheias	-	-	40g	2 ½ col. sopa cheias
BETERRABA RALADA	20g	1 ½ col. sopa cheia	20g	1 ½ col. sopa cheia	10g	1 col. sopa	20g	1 ½ col. sopa cheia
BRÓCOLIS	40g	3 buquês	40g	3 buquês	-	-	40g	3 buquês
CENOURA COZIDA	40g	2 ½ col. sopa cheias	40g	2 ½ col. sopa cheias	-	-	40g	2 ½ col. sopa cheias
CENOURA RALADA	20g	1 ½ col. sopa cheia	20g	1 ½ col. sopa cheia	10g	1 col. sopa	20g	1 ½ col. sopa cheia
CHUCHU	40g	2 ½ col. sopa cheias	40g	2 ½ col. sopa cheias	-	-	40g	2 ½ col. sopa cheias
COUVE MANTEIGA CRUA	20g	1 ½ col. sopa cheia	20g	1 ½ col. sopa cheia	-	-	20g	1 ½ col. sopa cheia
COUVE MANTEIGA REFOGADA	40g	2 ½ col. sopa cheias	40g	2 ½ col. sopa cheias	-	-	40g	2 ½ col. sopa cheias
COUVE-FLOR	40g	3 buquês	40g	3 buquês	-	-	40g	3 buquês
ESPINAFRE CRU	20g	1 ½ col. sopa cheia	20g	1 ½ col. sopa cheia	-	-	20g	1 ½ col. sopa cheia
ESPINAFRE REFOGADO	40g	2 ½ col. sopa cheias	40g	2 ½ col. sopa cheias	-	-	40g	2 ½ col. sopa cheias
MILHO VERDE COZIDO	50g	½ espiga	50g	½ espiga	-	-	50g	½ espiga
PEPINO	20g	1 ½ col. sopa cheia	20g	1 ½ col. sopa cheia	10g	1 col. sopa	20g	1 ½ col. sopa cheia

EF, MAIS EDUCAÇÃO E EJA

RABANETE	20g	1 ½ col. sopa cheia	20g	1 ½ col. sopa cheia	-	-	20g	1 ½ col. sopa cheia
REPOLHO BRANCO CRU	20g	1 ½ col. sopa cheia	20g	1 ½ col. sopa cheia	-	-	20g	1 ½ col. sopa cheia
REPOLHO BRANCO REFOGADO	40g	2 ½ col. sopa cheias	40g	2 ½ col. sopa cheias	-	-	40g	2 ½ col. sopa cheias
REPOLHO ROXO CRU	20g	1 ½ col. sopa cheia	20g	1 ½ col. sopa cheia	-	-	20g	1 ½ col. sopa cheia
REPOLHO ROXO REFOGADO	40g	2 ½ col. sopa cheias	40g	2 ½ col. sopa cheias	-	-	40g	2 ½ col. sopa cheias
VAGEM	40g	2 ½ col. sopa cheias	40g	2 ½ col. sopa cheias	-	-	40g	2 ½ col. sopa cheias
ALIMENTO / PREPARAÇÃO	EF / CEMESPI		MC ALMOÇO		MC LANCHE		EJA	
	QUANTIDADE	MED. CASEIRA	QUANTIDADE	MED. CASEIRA	QUANTIDADE	MED. CASEIRA	QUANTIDADE	MED. CASEIRA
FRUTAS / SUCOS								
ABACATE VITAMINA	50g	¼ unidade	-	-	50g	¼ unidade	-	-
ABACAXI IN NATURA	130g	1 fatia grossa	130g	1 fatia grossa	130g	1 fatia grossa	130g	1 fatia grossa
ABACAXI SUCO	150g	2 fatias médias	150g	2 fatias médias	150g	2 fatias médias	150g	2 fatias médias
BANANA IN NATURA	100g	1 a 2 unidades	100g	1 a 2 unidades	100g	1 a 2 unidades	100g	1 a 2 unidades
BANANA VITAMINA	80g	1 unidade	-	-	80g	1 unidade	-	-
CAQUI IN NATURA	100g	1 unidade	100g	1 unidade	100g	1 unidade	100g	1 unidade
GOIABA IN NATURA	170g	1 unidade média	170g	1 unidade média	170g	1 unidade média	170g	1 unidade média
GOIABA SUCO	150g	1 unidade pequena	150g	1 unidade pequena	150g	1 unidade pequena	150g	1 unidade pequena
LARANJA PÊRA IN NATURA	180g	1 unidade média	180g	1 unidade média	180g	1 unidade média	180g	1 unidade média
LARANJA PÊRA SUCO	300g	1 ½ unidade	300g	1 ½ unidade	300g	1 ½ unidade	300g	1 ½ unidade
MAÇÃ IN NATURA	150g	1 unidade média	150g	1 unidade média	150g	1 unidade média	150g	1 unidade média
MAÇÃ SUCO	150g	1 unidade média	150g	1 unidade média	150g	1 unidade média	150g	1 unidade média
MAÇÃ VITAMINA	80g	½ unidade	-	-	80g	½ unidade	-	-
MAMÃO IN NATURA / PAPHAS	70g	1 fatia média	70g	1 fatia média	70g	1 fatia média	70g	1 fatia média
MAMÃO SUCO	100g	1 fatia grossa	100g	1 fatia grossa	100g	1 fatia grossa	100g	1 fatia grossa
MAMÃO VITAMINA	80g	1 fatia média	-	-	80g	1 fatia média	-	-
MANGA IN NATURA	120g	½ unidade	120g	½ unidade	120g	½ unidade	120g	½ unidade
MANGA SUCO	150g	½ unidade	150g	½ unidade	150g	½ unidade	150g	½ unidade
MANGA VITAMINA	80g	1/3 unidade	-	-	80g	1/3 unidade	-	-
MARACUJÁ SUCO	100g	1 unidade média	100g	1 unidade média	100g	1 unidade média	100g	1 unidade média
MELANCIA IN NATURA	150g	1 fatia média	150g	1 fatia média	150g	1 fatia média	150g	1 fatia média
MELANCIA SUCO	150g	1 fatia média	150g	1 fatia média	150g	1 fatia média	150g	1 fatia média
MELÃO IN NATURA	120g	1 fatia média	120g	1 fatia média	120g	1 fatia média	120g	1 fatia média
MELÃO SUCO	150g	1 fatia média	150g	1 fatia média	150g	1 fatia média	150g	1 fatia média
PÊRA IN NATURA	140g	1 unidade média	140g	1 unidade média	140g	1 unidade média	140g	1 unidade média
PÊRA SUCO	120g	1 unidade pequena	120g	1 unidade pequena	120g	1 unidade pequena	120g	1 unidade pequena
PÊRA VITAMINA	80g	½ unidade	-	-	80g	½ unidade	-	-
TANGERINA IN NATURA	140g	1 unidade média	140g	1 unidade média	140g	1 unidade média	140g	1 unidade média
TANGERINA SUCO	200g	1 ½ unidade	200g	1 ½ unidade	200g	1 ½ unidade	200g	1 ½ unidade
PRODUTOS INDUSTRIALIZADOS								
AVEIA FLOCOS / SUCRILHOS	30g	3 col. sopa cheias	-	-	30g	3 col. sopa cheias	-	-
ATUM	-	-	-	-	50g	2 ½ col. sopa cheia	50g	2 ½ col. sopa cheia
BISCOITOS	30g	6 unidades	-	-	40g	8 unidades	-	-
BOLOS DIVERSOS	60g	1 fatia média	-	-	70g	1 fatia média	-	-
CAFÉ COM LEITE	-	-	-	-	200ml	1 xíc. Chá cheia	-	-
CREME VEGETAL	10g	2 col. chá	-	-	10g	2 col. chá	-	-
DOCE DE FRUTAS	10g	2 col. chá	-	-	10g	2 col. chá	-	-
IOGURTE	180ml	1 copo peq. cheio	-	-	200ml	1 copo médio cheio	-	-
MEL	8g	2 sachês	-	-	8g	2 sachês	-	-
PÃES DIVERSOS	50g	2 fatias	-	-	50g	2 fatias	50g	2 fatias
SUCO INTEGRAL DE UVA	100ml (200ml diluído)	1 copo (diluído)	100ml (200ml diluído)	1 copo (diluído)	100ml (200ml diluído)	1 copo (diluído)	100ml (200ml diluído)	1 copo (diluído)
SUCOS DE POLPA	200ml	1 copo médio cheio	200ml	1 copo médio cheio	200ml	1 copo médio cheio	200ml	1 copo médio cheio