

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	25g	2 col. sopa rasa	25g	2 col. sopa rasa	-	-	35g	1 col. sopa cheia
ARROZ (Branco, Parboilizado, Integral)	100g	3 col. servir rasa	120g	4 col. servir rasa	-	-	100g	3 col. servir rasa
AIPIM ou PURÊ	30g	1 col. sopa cheia	30g	1 col. sopa cheia	-	-	40g	2 col. sopa rasa
BATATA DOCE ou PURÊ	30g	1 col. sopa rasa	30g	1 col. sopa rasa	-	-	40g	2 col. sopa rasa
BATATA INGLESA ou PURÊ / NHOQUE	30g	1 col. sopa cheia	30g	1 col. sopa cheia	-	-	40g	2 col. sopa rasa
FAROFA	15g	1 col. sopa cheia	15g	1 col. sopa cheia	-	-	15g	1 col. sopa cheia
MANDIOQUINHA ou PURÊ	30g	1 col. sopa cheia	30g	1 col. sopa cheia	-	-	40g	2 col. sopa rasa
MASSAS (Espaguete, Parafuso, Penne...)	130g	3 col. servir rasa	150g	3 col. servir cheia	-	-	150g	3 col. servir cheia
POLENTA	30g	1 col. sopa rasa	30g	1 col. sopa rasa	-	-	40g	1 col. sopa cheia
SOPAS (Legumes, Canja, de Feijão..)	300-400ml	3 conchas médias	300-400ml	3 conchas médias	-	-	300-400ml	3 conchas médias
ESCONDIDINHO	110g	2 col. servir rasa	110g	2 col. servir rasa	110g	2 col. servir rasa	110g	2 col. servir rasa
TORTA SALGADA	150g	1 pedaço grande	150g	1 pedaço grande	150g	1 pedaço grande	150g	1 pedaço grande
LEGUMINOSAS								
ERVILHA	80g	1 concha média	80g	1 concha média	-	-	80g	1 concha média
FEIJÃO (Preto, Carioca, Vermelho)	80g	1 concha média	80g	1 concha média	-	-	80g	1 concha média
LENTILHA	80g	1 concha média	80g	1 concha média	-	-	80g	1 concha média
CARNES								
CARNE MOÍDA	80g	2 col. servir rasa	80g	2 col. servir rasa	-	-	80g	2 col. servir rasa
CARNE MOÍDA (Sanduíche)	80g	2 col. servir rasa	-	-	80g	2 col. servir rasa	40g	1 col. servir rasa
CARNE EM CUBOS (Ensopada, Desfiada, Cozido..)	80g	3 col. sopa cheias	80g	3 col. sopa cheias	-	-	80g	3 col. sopa cheias
ESTROGONOFE (Carne, Frango..)	80g	2 col. servir cheias	80g	2 col. servir cheias	-	-	80g	2 col. servir cheias
FRANGO (Ensopado, Desfiado..)	80g	2 col. servir cheias	80g	2 col. servir cheias	-	-	80g	2 col. servir cheias
FRANGO (Sanduíche)	40g	1 col. servir rasa	-	-	80g	2 col. servir rasa	40g	1 col. servir rasa
FRANGO ASSADO (Sobrecoxa)	80g	1 unidade média	80g	1 unidade média	-	-	100g	1 unidade grande
OVO (Cozido)	50g	1 unidade	50g	1 unidade	-	-	80g	1 ½ unidade
OMELETE	80g	1 ½ col. servir cheias	80g	3 col. sopa cheias	1 ½ col. servir cheias	2 col. sopa cheias	80g	1 ½ col. servir cheias
PEIXE SEM ESPINHA (Assado, Ensopado..)	80g	4 col. sopa cheias	80g	4 col. sopa cheias	-	-	80g	4 col. sopa cheias
SALADAS (VERDURAS/LEGUMES)								
ABOBRINHA (Cozida, Refogada)	25g	1 col. sopa cheia	40g	1 col. servir rasa	-	-	40g	1 col. servir rasa
ACELGA	25g	2 col. servir cheia	20g	2 col. servir	-	-	20g	2 col. servir
AGRIÃO	25g	3 ½ col. sopa cheias	20g	3 col. sopa cheias	10g	½ col. sopa cheias	20g	4 ramos/ 3 col. sopa cheias
ALFACE	25g	2 ½ folhas médias	20g	2 folhas médias	15g	1 ½ folhas médias	20g	2 folhas médias
BETERRABA COZIDA	25g	1 ½ col. sopa rasa	40g	1 col. servir cheia	-	-	40g	1 col. servir cheia
BETERRABA RALADA	25g	2 col. sopa rasa	40g	1 ½ col. sopa cheias	10g	1 col. sopa rasa	40g	1 ½ col. sopa cheias
BRÓCOLIS	25g	2 buquês médios	40g	3 buquês	-	-	40g	3 buquês
CENOURA COZIDA	25g	1 col. sopa cheia	40g	1 col. servir cheia	-	-	40g	1 col. servir cheia
CENOURA RALADA	25g	2 col. sopa cheias	40g	1 ½ col. sopa cheias	10g	1 col. sopa rasa	40g	1 ½ col. sopa cheias
CHUCHU	25g	1 ½ col. sopa rasa	40g	2 col. servir cheias	-	-	40g	2 col. servir cheias
COUVE MANTEIGA CRUA	25g	2 col. sopa rasa	20g	1 ½ col. sopa rasa	-	-	20g	1 ½ col. sopa rasa
COUVE MANTEIGA REFOGADA	25g	1 ½ col. sopa cheias	40g	2 col. sopa cheias	-	-	40g	2 col. sopa cheias
COUVE-FLOR	25g	2 buquês médios	40g	3 buquês	-	-	40g	3 buquês
ESPINAFRE CRU	25g	2 col. sopa rasa	20g	1 ½ col. sopa rasa	-	-	20g	1 ½ col. sopa rasa
ESPINAFRE REFOGADO	25g	1 col. sopa cheia	40g	1 ½ col. sopa cheias	-	-	40g	1 ½ col. sopa cheias

EF, MAIS EDUCAÇÃO E EJA

MILHO VERDE COZIDO	25g	1 col. sopa cheia	40g	1 ½ col. sopa cheias	-	-	40g	1 ½ col. sopa cheias
PEPINO	25g	2 col. sopa rasa	40g	2 col. sopa cheias	10g	1 col. sopa rasa	40g	2 col. sopa rasa
REPOLHO BRANCO CRU	25g	1 col. servir cheia	20g	1 col. servir rasa	-	-	20g	1 col. servir rasa
REPOLHO BRANCO REFOGADO	25g	2 col. sopa rasa	40g	1 col. servir cheia	-	-	40g	1 col. servir cheia
REPOLHO ROXO CRU	25g	1 col. servir cheia	20g	1 col. servir rasa	-	-	20g	1 col. servir rasa
REPOLHO ROXO REFOGADO	25g	2 col. sopa rasa	40g	1 col. servir cheia	-	-	40g	1 col. servir cheia
TOMATE	25g	2 col. sopa rasa	40g	3 col. sopa cheias	-	-	40g	3 col. sopa cheias
VAGEM	25g	1 ½ col. sopa rasa	40g	1 col. servir rasa	-	-	40g	1 col. servir rasa
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	1 col. sopa cheia	-	-	50g	1 col. sopa cheia	-	-
ABACAXI IN NATURA	130g	1 ½ fatia média	130g	1 ½ fatia média	130g	1 ½ fatia média	130g	1 ½ fatia média
ABACAXI SUCO	150g	2 fatias médias	150g	2 fatias médias	150g	2 fatias médias	150g	2 fatias médias
AMEIXA IN NATURA	90g	2 unidades pequenas	90g	2 unidades pequenas	90g	2 unidades pequenas	90g	2 unidades pequenas
BANANA IN NATURA	100g	2 unidades grandes	100g	2 unidades grandes	100g	2 unidades grandes	100g	2 unidades grandes
BANANA VITAMINA	80g	2 unidades médias	-	-	80g	2 unidades médias	-	-
CAQUI IN NATURA	100g	1 unidade média	100g	1 unidade média	100g	1 unidade média	100g	1 unidade média
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 PERA IN NATURA	180g	1 unidade média	180g	1 unidade média	180g	1 unidade média	180g	1 unidade média
LARANJA PERA SUCO	300g	1 unidade grande	300g	1 unidade grande	300g	1 unidade grande	300g	1 unidade grande
MAÇÃ IN NATURA	150g	1 unidade média	150g	1 unidade média	150g	1 unidade média	150g	1 unidade média
MAÇÃ SUCO	150g	2 unidades pequenas	150g	2 unidades pequenas	150g	2 unidades pequenas	150g	2 unidades pequenas
MAÇÃ VITAMINA	80g	1 unidade pequena	-	-	50g	1 unidade pequena	-	-
MAMÃO IN NATURA	70g	1 col. servir cheia	70g	1 col. servir cheia	70g	1 col. servir cheia	70g	1 col. servir cheia
MAMÃO SUCO	100g	2 ½ col. sopa	100g	2 ½ col. sopa	100g	2 ½ col. sopa	100g	2 ½ col. sopa
MAMÃO VITAMINA	80g	2 col. sopa cheias	-	-	80g	2 col. sopa cheias	-	-
MANGA IN NATURA	120g	2 pedaços grandes	120g	2 pedaços grandes	120g	2 pedaços grandes	120g	2 pedaços grandes
MANGA SUCO	150g	2 ½ pedaços grandes	150g	2 ½ pedaços grandes	150g	2 ½ pedaços grandes	150g	2 ½ pedaços grandes
MANGA VITAMINA	80g	2 pedaços pequenos	-	-	80g	2 pedaços pequenos	-	-
MARACUJÁ SUCO	100g	1 unidade grande	100g	1 unidade grande	100g	1 unidade grande	100g	1 unidade grande
MELANCIA IN NATURA	150g	1 ½ fatia pequena	150g	1 ½ fatia pequena	150g	1 ½ fatia pequena	150g	1 ½ fatia pequena
MELANCIA SUCO	150g	1 ½ fatia pequena	150g	1 ½ fatia pequena	150g	1 ½ fatia pequena	150g	1 ½ fatia pequena
MELÃO IN NATURA	120g	1 fatia grande	120g	1 fatia grande	120g	1 fatia grande	120g	1 fatia grande
MELÃO SUCO	150g	2 fatias pequenas	150g	2 fatias pequenas	150g	2 fatias pequenas	150g	2 fatias pequenas
PERA IN NATURA	140g	2 unidades pequenas	140g	2 unidades pequenas	140g	2 unidades pequenas	140g	2 unidades pequenas
PERA SUCO	120g	1 unidade média	120g	1 unidade média	120g	1 unidade média	120g	1 unidade média
PERA VITAMINA	80g	1 unidade pequena	60g	1 unidade média	80g	1 unidade pequena	-	-
PÊSSEGO IN NATURA	60g	1 unidade média	60g	1 unidade média	60g	1 unidade média	60g	1 unidade média
PÊSSEGO SUCO	110g	1 unidade grande	110g	1 unidade grande	110g	1 unidade grande	110g	1 unidade grande
PÊSSEGO VITAMINA	60g	1 unidade média	-	-	60g	1 unidade média	-	-
TANGERINA IN NATURA	140g	1 unidade média	140g	1 unidade média	140g	1 unidade média	140g	1 unidade média
TANGERINA SUCO	200g	2 unidades pequenas	200g	2 unidades pequenas	200g	2 unidades pequenas	200g	2 unidades pequenas
PRODUTOS INDUSTRIALIZADOS/ OUTROS								
AÇÚCAR	5g	1 col. chá	5g	1 col. chá	5g	1 col. chá	5g	1 col. chá
AVEIA (iogurte)	15g	1 col. sopa cheia	-	-	15g	1 col. sopa cheia	-	-
AVEIA (Vitamina)	15g	1 col. sopa cheia	-	-	15g	1 col. sopa cheia	-	-
BISCOITOS COOKIES	30g	6 unidades	-	-	40g	8 unidades	40g	8 unidades
BISCOITO CREAM CRACKER	30g	8 unidades	-	-	40g	11 unidades	40g	10 unidades
BISCOITO ROSQUINHA	30g	6 unidades	-	-	40g	8 unidades	40g	8 unidades

EF, MAIS EDUCAÇÃO E EJA

BISCOITO POLVILHO (Uma repetição livre)	15g	12 unidades	-	-	20g	16 unidades	12g	10 unidades
BOLOS DIVERSOS	100g	1 fatia grande	-	-	100g	1 fatia grande	100g	1 fatia grande
CACAU (com Leite)	15g	1 col. sopa cheia	-	-	15g	1 col. sopa cheia	-	-
CAFÉ COM LEITE (Metade leite e metade café)	200ml	1 xíc. chá cheia	-	-	200ml	1 xíc. chá cheia	200ml	1 xíc. chá cheia
DOCE DE FRUTAS	10g	2 col. chá cheias	-	-	10g	2 col. chá cheias	10g	2 col. chá cheias
GRANOLA	30g	3 col. sopa cheias	-	-	30g	3 col. sopa cheias	-	-
IOGURTE	200ml	1 xíc. chá cheia	-	-	200ml	1 xíc. chá cheia	-	-
LEITE (com Cacau)	200ml	1 copo médio cheio	-	-	200ml	1 copo médio cheio	-	-
LEITE (Vitamina)	200ml	1 xíc. chá cheia	-	-	200ml	1 xíc. chá cheia	-	-
MANTEIGA	10g	1 col. chá cheia	-	-	10g	1 col. chá cheia	10g	1 col. chá cheia
MEL	10g	1 col. sobremesa	-	-	10g	1 col. sobremesa	10g	1 col. sobremesa
PÃO FATIA (Abóbora, Integral, Caseiro, Leite..)	50g	2 fatias	-	-	50g	2 fatias	50g	2 fatias
PÃO CACHORRO QUENTE (Integral, Tradicional..)	50g	1 unidade	-	-	50g	1 unidade	50g	1 unidade
PATÊ (Atum, Cenoura, Ricota, Tomate..)	10g	1 col. sobremesa	-	-	10g	1 col. sobremesa	10g	1 col. sobremesa
QUEIJO MUÇARELA	10g	1 fatia fina	-	-	10g	1 fatia fina	10g	1 fatia fina
SUCO INTEGRAL DE UVA	100ml (200ml diluído)	1 copo médio (diluído)	100ml (200ml diluído)	1 copo médio (diluído)	100ml (200ml diluído)	1 copo médio (diluído)	100ml (200ml diluído)	1 copo médio (diluído)
SUCOS DE POLPA	200ml	1 copo médio cheio						

OBS: Quando for servido iogurte com fruta, a quantidade de qualquer frutas é de 80g.

- O biscoito de polvilho tem uma repetição livre, pois a per capita de 30g são 25 biscoitos e de 40g são 33 biscoitos.