

FREQUÊNCIA SEMANAL					
Refeição	Alimento	Tempo de permanência do usuário			Substituição
		4 horas	16 horas	24 horas	
Café da Manhã e/ou Lanche da Tarde	Leite	5x	5x	14x	Iogurte, preparações lácteas.  *enriquecedor: café, chocolate, frutas, cereal, entre outros.
	Fruta	5x	5x	7x (café da manhã)	Suco natural (no máximo 1 vez na semana)
	Pães	5x	5x	14x	Biscoitos, bolos, tortas, entre outros.
	Manteiga	5x	5x	14x	Margarina, queijos, frios em geral, requeijão, geleia, patês, carnes (desfiadas, moídas ou fatiadas) entre outros.
Recomendações	1. Dar preferência a pães e biscoitos integrais				
	2. Evitar biscoitos recheados.				
	3. Oferecer suco natural ou polpa de fruta – excluir pó para refresco.				

FREQUÊNCIA SEMANAL				
Refeição	Alimento	2ª a 6ª feira	Ininterrupto	Substituição
		1 almoço ou 1 jantar 5 refeições	1 almoço e 1 jantar 14 refeições	
Almoço e/ou Jantar	Arroz	5x	14x	Macarrão
	Feijão	5x	14x	Lentilha, ervilha, grão de bico, feijão branco, feijão preto, soja, entre outros.
	Carne bovina	2x	6x	Ovo 4x/mês – 2ª a 6ª feira 8x/mês – ininterrupto
	Carne de frango	2x	6x	
	Peixe	1x	2x	
	Verduras, feculentos e legumes cozidos ou refogados	1x (feculentos) 4x (verduras e legumes)	4x (feculentos) 10x (verduras e legumes)	Feculentos: batata inglesa, batata doce, inhame, mandiocinha, mandioca, cará.
	Verduras e legumes crus (salada)	5x	14x	
	Frutas	4x	10x	
Doces	1x	4x		
Recomendações	1. Carne suína ou embutidos poderão ser servidos 1x no mês cada um			
	2. Excepcionalmente, poderão ser utilizados produtos cárneos industrializados (hambúrguer, “nugget’s”, “steaks”, entre outros)			
	3. Doces: dar preferência aos caseiros como abóbora, batata doce, doce de leite, frutas em calda entre outros.			