

FREQUENCIA 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, e preparações lácteas como mingau, vitaminas, milkshake, canjica, arroz doce, entre outros
	fruta	5x	5x	14x	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, geléia, 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				

FREQUENCIA 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, risoto, arroz de forno, arroz com legumes, polenta, panqueca, entre outros
	feijão	5x	14x	Lentilha, ervilha, grão de bico, feijão branco, feijão preto, soja, entre outros
	carne bovina	2x	6x	
	carne de frango	2x	6x	
	peixe	1x	2x	Ovo
	Verduras, feculentos e legumes cozidos ou refogados	1x (feculentos) 5x (verduras e legumes)	4x (feculentos) 10x (verduras e legumes)	Feculentos: batata inglesa, batata doce, inhame, mandioquinha, mandioca, cará
	verduras e legumes crus (salada)	5x	14x	
	frutas	4x	10x	
	doces	1x	4x	

Recomendações	1- carne suína ou embutidos poderão ser servidos uma vez no mês
	2 – excepcionalmente, poderão ser utilizados produtos cárneos industrializados
	2- doces: dar preferência aos caseiros aos industrializados como abóbora, batata doce, doce de leite, gelatina com frutas

ALIMENTO	PREPARO	criança menor de 6 anos	criança a partir de 6 anos	adolescente	adulto
Açúcar(g)	arroz doce	20	20	20	20
	leite	10	10	10	10
Alho(g)	tempero (diário)	1	1	2	2
Arroz (g)	almoço	30	50	80	80
	arroz doce	20	20	20	20
Aveia (g)	desjejum/lanche	15	20	20	20
Bananada(g)	sobremesa	20g	40g	40g	40g
Biscoito Doce Trad.ou Int.(g)	desjejum/lanche	15(3)	20(4un)	30 (6)	30 (6un)
Biscoito Salgado Trad.ou Int.(g)	desjejum/lanche	15(3)	20(4un)	30 (6)	30 (6un)
Bolo (g)	desjejum/lanche	40	40	40	40
Canjica (g)	desjejum/lanche	40	40	40	40
Carne em Peça(g)	almoço / jantar	50	70	120	120
Cebola (g)	tempero (diário)	4	4	6	6
Cebolinha (g)	tempero (diário)	1	1	2	2
Composto Lácteo (g)	desjejum/lanche	40	40	40	40
Doce de Leite(g)	enriquecedor-pão	15	15	15	15
	sobremesa	30	30	50	50
Extrato de Tomate(g)	tempero (diário)	5	5	15	15
Feculento (*1) (g)	almoço / jantar	60	80	120	120
Feijão (g)	almoço / jantar	20	30	40	40
File de Peixe (g)	almoço / jantar	50	70	100	100
Flocos de Milho(g)	desjejum/lanche	25	30	40	40
Frango (g)	almoço / jantar	70	100	130	130
Fruta (g)	sobremesa	80g ou 1 inteira	80g ou 1 inteira	100g ou 1 inteira	100g ou 1 inteira
Fubá (g)	Polenta	20	20	40	40
Geléia (g)	enriquecedor (pão)	10	10	10	10
Goiabada (g)	sobremesa	20	40	40	40
Granola (g)	desjejum/lanche		30	40	40
Groselha (ml)	desjejum/lanche	15	15	15	15
Legumes (*2) (g)	almoço / jantar	50	70	100	100
Laranja (u)	Suco	1	2	2	2

ALIMENTO	PREPARO	criança menor de 6 anos	criança a partir de 6 anos	adolescente	adulto
Leite em Pó (g)	açúcar/leite	26	26	26	26
	arroz doce	26	26	26	26
Limão (g)	tempero (diário)	8	16	16	16
Macarrão Curto(g)	almoço / jantar	40	50	70	70
Macarrão Massinha(g)	Sopa	10	10	10	10
Margarina (g)	enriquec. (pão)	5	10	10	10
Óleo (ml)	tempero (diário)	12	15	20	20
Ovo (un)	almoço / jantar	1 (50g)	1 (50g)	2 (100)	2 (100)
Pão Francês(Trad.e Int.) (g)	desjejum/lanche	25 (1/2 u)	50 (1u)	50 (1u)	50 (1u)
Pão Forma(Trad.e Int.) (g)	desjejum/lanche	25 (1ft)	50 (2ft)	50 (2ft)	50 (2ft)
Pão Tipo Bisnaguinha (g)	desjejum/lanche	20(1 u)	40(2u)	40(2u)	40(2u)
Pão Tipo Hamburguer (g)	desjejum/lanche	25 (1/2 u )	50 (1u)	50 (1u)	50 (1u)
Pão Tipo Hot dog (g)	desjejum/lanche	25 (1/2 u )	50 (1u)	50 (1u)	50 (1u)
Peixe Conserva (g)	enriquecedor	15	20	20	20
	refeição	30	50	70	70
Pó para Gelatina (g)	sobremesa	20	20	20	20
Pó p/ Pudim /Manjar (g)	sobremesa	30	30	30	30
Purê de Tomate (g)	tempero (diário)	10	20	30	30
Queijo Prato	desjejum/lanche	10 (1/2 fatia)	20 (1fatia)	40 (2 fatias)	40 (2 fatias)
Requeijão	desjejum/lanche	10	20	20	20
Sal (g)	tempero (diário)	2,5	2,5	3	3
Salsa (g)	tempero (diário)	1	1	1	1
Salsicha (g)	almoço / jantar	50(1 u)	50(1 u)	100(2u)	100(2u)
Seleta de Legumes (g)	almoço / jantar	30	40	40	40
Suco Concentrado (g)	Suco	30	30	30	30
Suco Natural (ml)	Suco	150	200	200	200
Verdura (*3) (g)	almoço / jantar	30	40	80	80

\*1 - Feculentos:

MANDIOQUINHA, BATATA DOCE, BATATA INGLESA, CARÁ, INHAME, MANDIOCA

\*2 - Legumes:

ABOBRINHA, ABÓBORA, BETERRABA, CHUCHU, BERINJELA, CENOURA, VAGEM, QUIABO, TOMATE

\*3- Verduras:

ACELGA, AGRIÃO, ALFACE, ALMEIRÃO, COUVE MANTEIGA, ESCAROLA, ESPINAFRE, RÚCULA, MOSTARDA, REPOLHO, COUVE FLOR, BROCOLIS