

LISTA DE PER CAPITAS

(g/ml)

ALIMENTO	Pré-Escolar		Ensino Fundamental 1		Ensino Fundamental 2 e Ensino Médio	
	1 refeição	2 refeições	1 refeição	2 refeições	1 refeição	2 refeições
Abacaxi pérola	0,100	0,100	0,100	0,100	0,100	0,100
Abóbora japonesa	0,030	0,030	0,030	0,030	0,030	0,030
Abobrinha	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015
Açúcar cristal	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005
Alface americana	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010
Alho	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
Amido de milho	0,003	0,003	0,003	0,003	0,003	0,003
Arroz	0,040	0,040	0,050	0,050	0,060	0,060
Banana Prata	0,100	0,100	0,100	0,100	0,100	0,100
Batata Doce	0,035	0,035	0,035	0,035	0,035	0,035
Batata Inglesa	0,030	0,030	0,030	0,030	0,030	0,030
Beterraba	0,025	0,025	0,025	0,025	0,025	0,025
Biscoito Amanteigado	0,025	0,025	0,030	0,030	0,035	0,035
Biscoito Cream Craker	0,025	0,025	0,030	0,030	0,035	0,035
Biscoito Maisena	0,025	0,025	0,030	0,030	0,035	0,035
Brócolis	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020
Carne bovina	0,050	0,070	0,070	0,100	0,090	0,120
Cebola	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005
Cebolinha	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
Cenoura	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020
Chuchu	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020
Coentro	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
Couve Flor	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020
Couve Manteiga	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020
Espinafre	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015
Extrato de Tomate	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005
Farinha de mandioca	0,008	0,008	0,010	0,010	0,010	0,010
Feijão	0,030	0,045	0,035	0,050	0,040	0,055
Filé de peixe	0,050	0,070	0,070	0,100	0,090	0,120
Goiaba	0,150	0,150	0,150	0,150	0,150	0,150
Inhame	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020
Laranja	0,150	0,150	0,150	0,150	0,150	0,150
Leite em pó	0,025	0,025	0,025	0,025	0,025	0,025
Limão	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005
Maçã	0,120	0,120	0,120	0,120	0,120	0,120
Macarrão	0,040	0,040	0,050	0,050	0,060	0,060
Mamão	0,100	0,100	0,100	0,100	0,100	0,100
Melancia	0,150	0,150	0,150	0,150	0,150	0,150
Melão	0,120	0,120	0,120	0,120	0,120	0,120
Milho verde	0,050	0,050	0,050	0,050	0,050	0,050
Morango	0,120	0,120	0,120	0,120	0,120	0,120
Óleo de soja	0,001	0,003	0,001	0,003	0,001	0,003
Ovo de galinha	0,050	0,050	0,050	0,050	0,050	0,050
Pão brioche	0,050	0,050	0,050	0,050	0,050	0,050
Pão careca	0,050	0,050	0,050	0,050	0,050	0,050
Peito de frango	0,050	0,070	0,070	0,100	0,090	0,120
Pepino preto	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015
Pimentão	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
Repolho branco	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020
Sal	0,0015	0,0020	0,0015	0,0020	0,0015	0,0020
Salsa	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005