Anexo 4

Requisitos dos padrões de refeição do Programa de Alimentação no Verão

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Café da manhã** | **Almoço ou jantar** | **Lanche1 (selecione dois  dos 4 itens)** |
| **Leite**  Leite, líquido | 1 xícara (8 fl. oz. ou 236 ml)2 | 1 xícara (8 fl. oz. ou 236 ml)3 | 1 xícara (8 fl. oz. ou 236 ml)2 |
| **Legumes/verduras e/ou frutas**  Legumes/verduras e/ou frutas,  ou  Suco integral de fruta ou vegetais ou quantidade equivalente de qualquer combinação de legumes/verduras, frutas e suco | ½ xícara  ½ xícara (4 fl. oz. ou 118 ml) | ¾ xícara no total4 | ¾ xícara  ½ xícara (6 fl. oz. ou 177 ml) |
| **Grãos e pães5**  Pães  ou  Broa, pãozinho, bolinho, etc.  ou  cereal matinal seco e frio  ou  macarrão cozido ou massa  ou  cereal matinal cozido ou grãos cereais ou quantidade equivalente de qualquer combinação de grãos e pães | 1 fatia  1 porção  ¾ xícara ou 1 oz. (28 g)6  ½ xícara  ½ xícara | 1 fatia  1 porção  ½ xícara  ½ xícara | 1 fatia  1 porção  ¾ xícara ou 1 oz. (28 g)6  ½ xícara  ½ xícara |
| **Carne/Alternativa à Carne**  carne bovina sem gordura, frango ou peixe ou  produto alternativo com proteína7  ou  queijo  ou  ovos  ou  feijão ou ervilha, seco e cozido  ou  pasta de amendoim, soja, nozes ou sementes  ou  amendoim, soja, nozes ou sementes  ou  iogurte, natural ou adocicado e com sabor  ou  Quantidade equivalente de qualquer combinação das carnes/alternativas à carne | (opcional)  1 oz. (28 g)  2 oz. (56 g)  ½ ovo grande  ¼ xícara   1. colher de sopa   1 oz. (28 g)  4 oz. (113 g) ou ½ xícara | 2 oz. (56 g)  2 oz. (56 g)  1 ovo grande  ½ xícara  4 colheres de sopa  1 oz. = 50%8  8 oz. (226 g) ou 1 xícara | 1 oz. (28 g)  1 oz. (28 g)  ½ ovo grande  ½ xícara   1. colher de sopa   1 oz. (28 g)  4 oz. (113 g) ou ½ xícara |

Para cumprir o propósito desta tabela, uma xícara representa uma xícara de medida padrão

As notas finais se encontram na próxima página.

|  |  |
| --- | --- |
| **Notas finais** | |
| 1. | Servir dois itens alimentar Cada item alimentar precisa ser proveniente de um componente alimentar diferente. O suco não pode ser servido quando o leite for servido como o único outro componente. |
| 2. | Precisa ser servido como bebida ou no cereal matinal, ou então use cada proporção para cara propósito. |
| 3. | Precisa ser servido como bebida. |
| 4. | Servir dois ou mais tipos de legumes/verduras e/ou frutas ou uma combinação de ambos. Suco integral de fruta ou vegetais pode ser contado no cálculo de até metade do requisito. |
| 5. | Todos os itens de grãos/pães precisam ser enriquecidos ou integrais, feitos com farinha enriquecida ou integral; no caso dos cereais matinais, o produto precisa ser integral, enriquecido ou fortificado. Farelo ou germe de trigo são considerados o mesmo que as farinhas enriquecidas ou integrais. |
| 6. | Volume (xícara) ou peso (oz. ou g), o que for menor. |
| 7. | Precisa satisfazer os requisitos no Apêndice A dos regulamentos do Programa de Alimentação no Verão. |
| 8. | Até 50% do requisito precisa ser de nozes ou sementes. Nozes ou sementes precisam ser combinadas a outra carne/alternativa à carne para satisfazer o requisito. Ao determinar as combinações, 1 oz. (28 g) de nozes ou sementes equivale a 1 oz. (28 g) de carne bovina sem gordura, frango ou peixe. |