|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Programa de Alimentação em Assistência a Crianças e Adultos | | | | | |
|  | | | | | |
|  | Quadro alimentar | | |  | |
| Idades: | | 1 a 2 anos | 3 a 5 anos | | 6 a 12 anos |
| Café da manhã | |  | | | |
| 1 leite líquido | | ½ xícara | ¾ xícara | | 1 xícara |
| 1 legume/verdura ou fruta | | ¼ xícara | ½ xícara | | ½ xícara |
| 1 grão/pão | |  | | | |
| • Pão | | ½ fatia | ½ fatia | | 1 fatia |
| • Pãozinho, Bolinho ou Broa | | ½ porção | ½ porção | | 1 porção |
| • Cereal Matinal Seco e Frio (em flocos ou redondos) | | ½ xícara | ½ xícara | | 1 xícara |
| • Cereal Matinal Cozido e Quente | | ¼ xícara | ¼ xícara | | ½ xícara |
|  | |  | | | |
| Almoço/Jantar | |  | | | |
| 1 Leite Líquido | | ½ xícara | ¾ xícara | | 1 xícara |
| 1 Fruta | | 1/8 xícara | ¼ xícara | | ¼ xícara |
| 1 Legume/Verdura | | 1/8 xícara | ¼ xícara | | ½ xícara |
| 1 Grão/Pão | |  | | | |
| • Pão | | ½ fatia | ½ fatia | | 1 fatia |
| • Pãozinho, Bolinho ou Broa | | ½ porção | ½ porção | | 1 porção |
| • Massa, Macarrão, Grãos | | ¼ xícara | ¼ xícara | | ½ xícara |
| 1 Carne/Alternativa à Carne | |  | | | |
| • Carne Bovina, Franco ou Peixe | | 1 oz. (28 g) | 1 % oz. | | 2 oz. (56 g) |
| • Queijo | | 1 oz. (28 g) | 1 % oz. | | 2 oz. (56 g) |
| • Ovo Grande | | ½ ovo | ¾ ovo | | 1 ovo |
| • Feijão ou Ervilha, Seco e Cozido | | ¼ xícara | 3/8 xícara | | ½ xícara |
| • Pasta de Amendoim ou de Nozes/Sementes | | 2 colheres de sopa | 3 colheres de sopa | | 4 colheres de sopa |
| • Tofu | | 1 oz. (28 g) | ½ oz. (14 g) | | 2 oz. (56 g) |
| • Iogurte | | ½ xícara | ¾ xícara | | 1 xícara |
| — | | | | |  |
| Lanche (selecione pelo menos **dois componentes diferentes** dos cinco itens abaixo) | | | | |  |
| 1 Leite Líquido | | ½ xícara | ½ xícara | | 1 xícara |
| 1 Fruta | | ½ xícara | ½ xícara | | ¾ xícara |
| 1 Legume/Verdura | | ½ xícara | ½ xícara | | ¾ xícara |
| 1 Grão/Pão | | ½ fatia ou porção | ½ fatia ou porção | | 1 fatia ou porção |
| 1 Carne/Alternativa à Carne | |  | | | |
| • Queijo | | ½ oz. (14 g) | ½ oz. (14 g) | | 1 oz. (28 g) |
| • Ovo Grande | | ½ ovo | ½ ovo | | ½ ovo |
| • Pasta de Amendoim ou de Nozes/Sementes | | 1 colher de sopa | 1 colher de sopa | | 2 colheres de sopa |
| • Iogurte | | ¼ xícara | ¼ xícara | | ½ xícara |
|  | |  | | | |
| Programa de Alimentação em Assistência a Crianças e Adultos | | Esta instituição não faz discriminações quanto à oferta de oportunidades. | | | |