|  |
| --- |
| 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. |