

## ANEXO 1 - DISTRIBUIÇÃO DOS ALIMENTOS INCLUÍDOS NOS CABAZES ALIMENTARES DE ACORDO COM AS REFEIÇÕES DIÁRIAS

Cabaz de alimentos, adultos (+/- 40 anos)	Quantidade por dia (peso bruto)	Quantidade mensal (peso bruto)	Quantidade mensal (50%) (peso bruto aproximado)
<b>Pequeno-almoço</b> ½ porção de laticínios (125 ml de leite meio gordo) 1 porção de cereais e derivados, tubérculos (35 g de cereais de pequeno-almoço)	125 ml leite MG 35 g cereais de PA	3,75 l 1,05 kg	2 l 500 g
<b>Almoço</b> 2,5 porções de cereais e derivados, tubérculos (87,5 g de arroz, em cru) 0,75 porções de leguminosas (78 g de feijão) 2,25 porções de carnes, pescado e ovos (101,4 g de frango congelado ou 84,6 g de pescada congelada ou 92,8 g de atum em lata ou 92,8 g de sardinha em lata) 2 porções de hortícolas (200 g de mistura de vegetais para a sopa + 160g de brócolos) 0,75 porções gorduras e óleos (7,5 g de azeite)	87,5 g arroz 78 g feijão --- 200 g mistura de vegetais 160 g brócolos 7,5 g	2,5 kg 2,3 kg --- 6 kg 4,8 kg 0,25 l	1 kg 1 kg --- 3 kg 2,4 kg 0,12 l
<b>Lanche</b> ½ porção de laticínios (125 ml de leite meio gordo) 1 porção de cereais e derivados, tubérculos (35 g de cereais de pequeno-almoço)	125 ml leite MG 35 g cereais de PA	3,75 l 1,05 kg	2 l 500 g
<b>Jantar</b> 2,5 porções de cereais e derivados, tubérculos (87,5 g de massa, em cru) 0,75 porções de leguminosas (78 g de grão-de-bico) 2,25 porções de carnes, pescado e ovos (101,4 g de frango congelado ou 84,6 g de pescada congelada ou 92,8 g de atum em lata ou 92,8 g de sardinha em lata) 2 porções de hortícolas (200 g de mistura de vegetais para a sopa + 160g de espinafres) 0,75 porções gorduras e óleos (7,5 g de azeite)	87,5 g massa 78 g grão-de-bico --- 200 g mistura de vegetais 160 g espinafres 7,5 g	2,5 kg 2,3 kg --- 6 kg 4,8 kg 0,25 l	1 kg 1 kg --- 3 kg 2,4 kg 0,12 l
<b>Ceia</b> 1 porção de laticínios (46 g de queijo MG)	46 g queijo	1,4 kg	700 g

\* Alimentos como o creme vegetal e a marmelada não foram incluídos nestas refeições, no entanto são opções a considerar para as refeições intermédias como o pequeno-almoço, lanche ou ceia para acompanhamento do pão.

# Para os alimentos do grupo das Carnes, pescado e ovos (frango, pescada, atum em lata e sardinha em lata) não foram incluídas as respetivas quantidades por refeição uma vez que as quantidades mensais foram calculadas de modo a garantir a alternância entre refeições em que a componente proteica pode ser o frango, a pescada, o atum ou a sardinhas em lata.

## ANEXO 1 - DISTRIBUIÇÃO DOS ALIMENTOS INCLUÍDOS NOS CABAZES ALIMENTARES DE ACORDO COM AS REFEIÇÕES DIÁRIAS

Cabaz de alimentos, idosos (> 60 anos)	Quantidade por dia (peso bruto)	Quantidade mensal (peso bruto)	Quantidade mensal (50%) (peso bruto aproximado)
<b>Pequeno-almoço</b> ½ porção de laticínios (125 ml de leite meio gordo) 1 porção de cereais e derivados, tubérculos (35 g de cereais de pequeno-almoço)	125 ml leite MG 35 g cereais de PA	3,75 l 1,05 kg	2 l 500 g
<b>Almoço</b> 2,5 porções de cereais e derivados, tubérculos (87,5 g de arroz, em cru) 0,75 porções de leguminosas (78 g de feijão) 1,7 porções de carnes, pescado e ovos (79,2 g de frango congelado ou 66 g de pescada congelada ou 72 g de atum em lata ou 72 g de sardinha em lata) 2 porções de hortícolas (200 g de mistura de vegetais para a sopa + 160g de brócolos) 0,75 porções gorduras e óleos (7,5 g de azeite)	87,5 g arroz 78 g feijão --- 200 g mistura de vegetais 160 g brócolos 7,5 g	2,5 kg 2,3 kg --- 6 kg 4,8 kg 0,25 l	1 kg 1 kg --- 3 kg 2,4 kg 0,12 l
<b>Lanche</b> ½ porção de laticínios (125 ml de leite meio gordo)	125 ml leite MG	3,75 l	2 l
<b>Jantar</b> 2,5 porções de cereais e derivados, tubérculos (87,5 g de massa, em cru) 0,75 porções de leguminosas (78 g de grão-de-bico) 1,7 porções de carnes, pescado e ovos (79,2 g de frango congelado ou 66 g de pescada congelada ou 72 g de atum em lata ou 72 g de sardinha em lata) 2 porções de hortícolas (200 g de mistura de vegetais para a sopa + 160g de espinafres) 0,75 porções gorduras e óleos (7,5 g de azeite)	87,5 g massa 78 g grão-de-bico --- 200 g mistura de vegetais 160 g espinafres 7,5 g	2,5 kg 2,3 kg --- 6 kg 4,8 kg 0,25 l	1 kg 1 kg --- 3 kg 2,4 kg 0,12 l
<b>Ceia</b> 1 porção de laticínios (46 g de queijo MG)	46 g queijo	1,4 kg	700 g

\* Alimentos como o creme vegetal e a marmelada não foram incluídos nestas refeições, no entanto são opções a considerar para as refeições intermédias como o pequeno-almoço, lanche ou ceia para acompanhamento do pão.

# Para os alimentos do grupo das Carnes, pescado e ovos (frango, pescada, atum em lata e sardinha em lata) não foram incluídas as respetivas quantidades por refeição uma vez que as quantidades mensais foram calculadas de modo a garantir a alternância entre refeições em que a componente proteica pode ser o frango, a pescada, o atum ou a sardinhas em lata.

## ANEXO 1 - DISTRIBUIÇÃO DOS ALIMENTOS INCLUÍDOS NOS CABAZES ALIMENTARES DE ACORDO COM AS REFEIÇÕES DIÁRIAS

Cabaz de alimentos, crianças (2 anos)	Quantidade por dia (peso bruto)	Quantidade mensal (peso bruto)	Quantidade mensal (50%) (peso bruto aproximado)
<b>Pequeno-almoço</b> ½ porção de lacticínios (125 ml de leite meio gordo) 1 porção de cereais e derivados, tubérculos (35 g de cereais de pequeno-almoço)	125 ml leite MG 35 g cereais de PA	3,75 l 1,05 kg	2 l 500 g
<b>Almoço</b> 1 porção de cereais e derivados, tubérculos (35 g de arroz, em cru) 0,5 porções de leguminosas (52 g de feijão) 0,75 porções de carnes, pescado e ovos (33,9 g de frango congelado ou 28,3 g de pescada congelada) 2 porções de hortícolas (200 g de mistura de vegetais para a sopa + 160g de brócolos)  0,75 porções gorduras e óleos (7,5 g de azeite)	35 g arroz 78 g feijão --- 200 g mistura de vegetais 160 g brócolos 7,5 g	1 kg 1,5 kg --- 6 kg 4,8 kg 0,25 l	500 g 750 g --- 3 kg 2,4 kg 0,12 l
<b>Lanche</b> ½ porção de lacticínios (125 ml de leite meio gordo) 1 porção de cereais e derivados, tubérculos (35 g de cereais de pequeno-almoço)	125 ml leite MG 35 g cereais de PA	3,75 l 1,05 kg	2 l 500 g
<b>Jantar</b> 1 porção de cereais e derivados, tubérculos (87,5 g de massa, em cru) 0,5 porções de leguminosas (52 g de grão-de-bico) 0,75 porções de carnes, pescado e ovos (33,9 g de frango congelado ou 28,3 g de pescada congelada) 1 porções de hortícolas (200 g de mistura de vegetais para a sopa) 0,75 porções gorduras e óleos (7,5 g de azeite)	35 g massa 78 g grão-de-bico --- 200 g mistura de vegetais 7,5 g	1 kg 1,5 kg --- 6 kg 0,25 l	500 g 750 g --- 3 kg 0,12 l
<b>Ceia</b> 1 porção de lacticínios (46 g de queijo MG)	46 g queijo	1,4 kg	700 g

\* Alimentos como o creme vegetal e a marmelada não foram incluídos nestas refeições, no entanto são opções a considerar para as refeições intermédias como o pequeno-almoço, lanche ou ceia para acompanhamento do pão.

# Para os alimentos do grupo das Carnes, pescado e ovos (frango, pescada, atum em lata e sardinha em lata) não foram incluídas as respetivas quantidades por refeição uma vez que as quantidades mensais foram calculadas de modo a garantir a alternância entre refeições em que a componente proteica pode ser o frango, a pescada, o atum ou a sardinhas em lata.

## ANEXO 1 - DISTRIBUIÇÃO DOS ALIMENTOS INCLUÍDOS NOS CABAZES ALIMENTARES DE ACORDO COM AS REFEIÇÕES DIÁRIAS

Cabaz de alimentos, crianças (9 anos)	Quantidade por dia (peso bruto)	Quantidade mensal (peso bruto)	Quantidade mensal (50%) (peso bruto aproximado)
<b>Pequeno-almoço</b> ½ porção de lacticínios (125 ml de leite meio gordo) 1 porção de cereais e derivados, tubérculos (35 g de cereais de pequeno-almoço)	125 ml leite MG 35 g cereais de PA	3,75 l 1,05 kg	2 l 500 g
<b>Almoço</b> 2 porções de cereais e derivados, tubérculos (70 g de arroz, em cru) 0,75 porções de leguminosas (78 g de feijão) 1,5 porções de carnes, pescado e ovos (67,8 g de frango congelado ou 56,6 g de pescada congelada ou 62 g de atum em lata ou 62 g de sardinha em lata) 2 porções de hortícolas (200 g de mistura de vegetais para a sopa + 160g de brócolos) 0,75 porções gorduras e óleos (7,5 g de azeite)	70 g arroz 78 g feijão --- 200 g mistura de vegetais 160 g brócolos 7,5 g	2,1 kg 2,3 kg --- 6 kg 4,8 kg 0,25 l	1 kg 1 kg --- 3 kg 2,4 kg 0,12 l
<b>Lanche</b> ½ porção de lacticínios (125 ml de leite meio gordo)	125 ml leite MG	3,75 l	2 l
<b>Jantar</b> 2 porções de cereais e derivados, tubérculos (70 g de massa, em cru) 0,75 porções de leguminosas (78 g de grão-de-bico) 1,5 porções de carnes, pescado e ovos (67,8 g de frango congelado ou 56,6 g de pescada congelada ou 62 g de atum em lata ou 62 g de sardinha em lata) 2 porções de hortícolas (200 g de mistura de vegetais para a sopa + 160g de espinafres) 0,75 porções gorduras e óleos (7,5 g de azeite)	70 g massa 78 g grão-de-bico --- 200 g mistura de vegetais 160 g espinafres 7,5 g	2,1 kg 2,3 kg --- 6 kg 4,8 kg 0,25 l	1 kg 1 kg --- 3 kg 2,4 kg 0,12 l
<b>Ceia</b> 1 porção de lacticínios (46 g de queijo MG)	46 g queijo	1,4 kg	700 g

\* Alimentos como o creme vegetal e a marmelada não foram incluídos nestas refeições, no entanto são opções a considerar para as refeições intermédias como o pequeno-almoço, lanche ou ceia para acompanhamento do pão.

# Para os alimentos do grupo das Carnes, pescado e ovos (frango, pescada, atum em lata e sardinha em lata) não foram incluídas as respetivas quantidades por refeição uma vez que as quantidades mensais foram calculadas de modo a garantir a alternância entre refeições em que a componente proteica pode ser o frango, a pescada, o atum ou a sardinhas em lata.

## ANEXO 1 - DISTRIBUIÇÃO DOS ALIMENTOS INCLUÍDOS NOS CABAZES ALIMENTARES DE ACORDO COM AS REFEIÇÕES DIÁRIAS

Cabaz de alimentos, adolescentes (14 anos)	Quantidade por dia (peso bruto)	Quantidade mensal (peso bruto)	Quantidade mensal (50%) (peso bruto aproximado)
<b>Pequeno-almoço</b> 1 porção de lacticínios (250 ml de leite meio gordo) 1 porção de cereais e derivados, tubérculos (35 g de cereais de pequeno-almoço)	250 ml leite MG 35 g cereais de PA	7,5 l 1,05 kg	3,75 l 500 g
<b>Meio da manhã</b> 1 porção de lacticínios (46 g de queijo MG)	46 g queijo	1,4 kg	700 g
<b>Almoço</b> 2,5 porções de cereais e derivados, tubérculos (87,5 g de arroz, em cru) 1 porção de leguminosas (104 g de feijão) 2 porções de carnes, pescado e ovos (90 g de frango congelado ou 75,6 g de pescada congelada ou 82,5 g de atum em lata ou 82,5 g de sardinha em lata) 2 porções de hortícolas (200 g de mistura de vegetais para a sopa + 160g de brócolos) 0,75 porções gorduras e óleos (7,5 g de azeite)	87,5 g arroz 104g feijão --- 200 g mistura de vegetais 160 g brócolos 7,5 g	2,5 kg 3 kg --- 6 kg 4,8 kg 0,25 l	1 kg 1,5 kg --- 3 kg 2,4 kg 0,12 l
<b>Lanche</b> ½ porção de lacticínios (125 ml de leite meio gordo) 1 porção de cereais e derivados, tubérculos (35 g de cereais de pequeno-almoço)	125 ml leite MG 35 g cereais de PA	3,75 l 1,05 kg	2 l 500 g
<b>Jantar</b> 2,5 porções de cereais e derivados, tubérculos (87,5 g de massa, em cru) 1 porção de leguminosas (104 g de grão-de-bico) 2 porções de carnes, pescado e ovos (90 g de frango congelado ou 75,6 g de pescada congelada ou 82,5 g de atum em lata ou 82,5 g de sardinha em lata) 2 porções de hortícolas (200 g de mistura de vegetais para a sopa + 160g de espinafres) 0,75 porções gorduras e óleos (7,5 g de azeite)	87,5 g massa 104 g grão-de-bico --- 200 g mistura de vegetais 160 g espinafres 7,5 g	2,5 kg 3 kg --- 6 kg 4,8 kg 0,25 l	1 kg 1,5 kg --- 3 kg 2,4 kg 0,12 l
<b>Ceia</b> ½ porção de lacticínios (125 ml de leite meio gordo) 1 porção de cereais e derivados, tubérculos (35 g de cereais de pequeno-almoço)	125 ml leite MG 35 g cereais de PA	3,75 l 1,05 kg	2 l 500 g

\* Alimentos como o creme vegetal e a marmelada não foram incluídos nestas refeições, no entanto são opções a considerar para as refeições intermédias como o pequeno-almoço, lanche ou ceia para acompanhamento do pão.

# Para os alimentos do grupo das Carnes, pescado e ovos (frango, pescada, atum em lata e sardinha em lata) não foram incluídas as respetivas quantidades por refeição uma vez que as quantidades mensais foram calculadas de modo a garantir a alternância entre refeições em que a componente proteica pode ser o frango, a pescada, o atum ou a sardinhas em lata.