

# PER CAPITAS CRIANÇAS ATÉ 10 ANOS.



ALIMENTO	PER CAPITA (g)	MEDIDA CASEIRA
Abacaxi	50	1 Fatia Pequena
Abóbora	30	1 Pedaco Pequeno
Alface	10	2 Folhas Picadas
Arroz cru	50	4 Colheres de Sopa
Açúcar	10	2 Colheres de Chá
Banana	65	1 Unidade Pequena
Batata	40	2 Colheres de Sopa (Picada)
Brócolis	30	2 Colheres de Sopa (Picado)
Beterraba	20	1 Colher de Sopa (Picada)
Carne bovina crua e sem osso	120	1 Pedaco Pequeno
Cenoura	30	1 Colher de Sopa (Picada)
Chuchu	30	1 Colher de Sopa (Picado)
Couve flor	40	2 Colheres de Sopa (Picada)
Espinafre	25	2 Colheres de Sopa (Picada)
Goiaba	80	1 Unidade Pequena
Feijão	50	2 Colheres de Sopa
Frango cru e sem osso	120	1 Filé Pequeno
Farofa	35	1 Colher de Sopa
Laranja	90	1 Unidade Pequena
Leite	150 ml	1 Copo Pequeno Cheio
Macarrão	50	2 Colheres de Sopa
Mamão	80	1 Fatia Pequena
Maçã	90	1 Unidade Pequena
Ovo	45	1 Unidade
Pão Francês	50	1 Unidade
Peixe cru e sem osso	120	1 Filé Pequeno
Queijo	30	1 Fatia
Repolho	20	2 Colheres de Sopa (Picado)
Tomate	10	1 Fatia

Fonte: Manual ABERC – Associação Brasileira das Empresas de Refeições Coletivas.

*Este cartaz foi cedido pela NUTHS a este estabelecimento com o propósito de conscientizar seus colaboradores quanto a procedimentos importantes de manutenção da segurança sanitária e alimentar deste ambiente. Este cartaz não significa ou atesta nenhum vínculo de prestação de serviços a este estabelecimento. Para comprovação do vínculo, faz-se necessária a apresentação do contrato em vigência.*