



GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO E ASSISTÊNCIA AO ALUNO
Centro de Serviços de Nutrição

TABELA DE PER CAPITAS - 2016

ALIMENTOS	PC - Produto Cru	PC - Produto pronto/cozido - Medidas Caseiras
ARROZ E SIMILARES		
Arroz parboilizado tipo 1	50g	
Arroz polido tipo 1	50g	
Macarrão parafuso	50g	
Macarrão parafuso tricolor	50g	
Macarrão tipo pena	50g	
Macarrão caracolino	50g	
PRODUTOS ENLATADOS/POUCH		
Carneos: Bovina/Suína/Frango/Atum/Sardinha	50g	50g - 1 escumadeira peq.
Feijão cozido e temperado pouch	50g	50g - 1 concha peq.
Feijão cozido	50g	50g - 1 concha peq.
PRODUTOS IN NATURA		
Feijão carioca in natura	25g	
MOLHOS		
Molho de Tomate	30g	30g - 2 colheres de sobremesa
OUTROS PRODUTOS		
Batata desidratada em flocos	12,5g	
Jardineira de legumes/Seleta de legumes	35g	35g - 1 concha rasa
BEBIDAS E PRODUTOS LÁCTEOS		
Bebida Lactea UHT - Sabores	1 unid.	200ml - 1 unidade
Café com leite	37g	200ml - 1 caneca
Leite com chocolate tipo frapê	35,71g	200ml - 1 caneca
Suco de laranja (Embalagem de 1 litro)	200ml	200ml - 1 caneca
BISCOITOS		
Bicoitos Salgados	20g	20g - 4 unidades
Bicoito Doce - Sabores	20g	20g - 4 unidades
PRODUTOS EM EMBALAGEM INDIVIDUAL		
Bicoito Doce - Embalagem Individual	30g	30g - 1 unidade
Biscoito Salgado - Embalagem Individual	30g	30g - 1 unidade
Barra de cereais	25g	25g - 1 unidade
Bolinho individual	40g	40g - 1 unidade
Flocos de Milho	30g	30g - 1 unidade/pacote
RECHEIOS		
Geléia (morango /goiaba)	15g	1 colher de sobremesa
Margarina	15g	1 colher de sobremesa
Requeijão cremoso	20g	1 colher de sobremesa
Mistura para o preparo de bolo	40g	
Mistura para o preparo de torta sem recheio	27g	
Mistura para o preparo de torta com recheio	27g	
CONGELADOS		
Filé de Polaca do Alasca	65g	
Carne moída in natura (IQF)	50g	
Tiras de frango empanadas	68g	68g - 4 unidades
Carne bovina em iscas patinho (IQF)	50g	
Carne bovina em cubos patinho (IQF)	50g	
Salsicha Tradicional e de Peru	50g	50g - 1 unidade
PÃES		
Pão bisnaguinha integral	60g	3 unidades
Pão de forma integral	50g	2 unidades
Pão hot dog integral	50g	1 unidade
Pão de hamburguer integral	50g	1 unidade

TABELA DE PER CAPITAS ITENS DO PEME ALUNO/DIA

ALIMENTOS	PC - Produto Cru	
FRUTAS	120g	
FOLHAS	40g	
CEBOLA/PIMENTÃO	10g	
ALHO	3g	
SALSA/CEBOLINHA/COENTRO	3g	
LEGUMES	40g	
SAL	0,3g (menos de meio grama)	
ÓLEO	1,75ml	