



GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
COORDENADORIA DE INFRAESTRUTURA E SERVIÇOS ESCOLARES
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO E ASSISTÊNCIA AO ALUNO
CENTRO DE SERVIÇOS DE NUTRIÇÃO

TABELA DE PER CAPITAS

Alimentos - DAAA	PC - Produto cru Fund I e II	PC - Produto cru EM e EJA	Medida Caseira Fund I e II	Medida caseira EM e EJA
ARROZ E SIMILARES				
Arroz mix (parbo + polido)	50g	63g	1 escumadeira média	1 escumadeira cheia
Arroz parboilizado tipo 1	50g	63g	1 escumadeira média	1 escumadeira cheia
Arroz polido tipo 2	50g (120g cozido)	63g (140g cozido)	1 escumadeira média	1 escumadeira cheia
Arroz integral	50g (100g cozido)	63g (110g cozido)	1 escumadeira média	1 escumadeira cheia
Macarrão (diversos tipos)	50g (115g cozido)	63g (150g cozido)	3 colheres de servir	3 1/2 colheres de servir
PRODUTOS TERMO PROCESSADOS - POUCH				
Sardinha/ atum	50g	63g	2 colheres de sopa cheia	3 colheres de sopa cheia
Carnes: bovina/Franco	50g	63g	1 colher de servir	1 colher de servir cheia
MOLHOS				
Molho de Tomate	30g	38g	1 colher de sopa rasa	1 colher de sopa cheia
GRÃOS IN NATURA				
Feijão carioca in natura	25g (60g do grão cozido)	32g (77g do grão cozido)	1 concha grande rasa	1 concha grande cheia
Feijão preto in natura	25g (50g cozido)	32g (64g cozido)	1 concha média	1 concha grande
Feijão Branco in natura	25g (60g do grão cozido)	32g (77g do grão cozido)	1 concha grande rasa	1 concha grande cheia
Lentilha in natura	15g (67,5g grão cozido com caldo)	25g (112,5g grão cozido com caldo)	1 concha grande rasa	1 concha grande cheia
Ervilha Seca in natura	25g	32g	1 concha grande rasa	1 concha grande cheia
OUTROS PRODUTOS				
Farinha de mandioca	10g	10g	1 colher de sopa rasa	
Flocos de Milho	30g	38g	2/3 caneca ou 1 concha média	1 caneca ou 1 concha grande
Mistura para o preparo de bolo	25g	25g	40g	40g
Mistura para o preparo de torta sem recheio	19,60g	24,70g	35g	40g
BEBIDAS E PRODUTOS LÁCTEOS				
Bebida Lactea UHT - sabores	1 unid.		1 unidade	
Café com leite	24,99g / 150ml	31,15g / 187ml	1/2 caneca	2/3 caneca
Leite com chocolate tipo frapê	26,78g / 150 ml	33,38g / 187 ml	3/4 caneca	1 caneca
Leite com morango	27,78g / 150 ml	34,63g / 187 ml	2/3 caneca	3/4 caneca
Leite em pó	26g (2 col de sopa)	32,5g (2 col sopa cheia)	1 caneca rasa	1 caneca cheia
Chocolate em pó	14g (1 col de sopa)	17,5g (1 col de sopa cheia)	1 colher de sopa média	1 colher de sopa cheia
BISCOITOS e TORRADAS				
Bicoitos salgados	20g	30g	4 unidades	6 unidades
Bicoito doce	20g	30g	4 unidades	6 unidades
Pão bisnaguinha integral	50g	50g	2 unidades	2 unidades
Pão de forma integral	50g	50g	2 fatias	2 fatias
Torrada	20g	20g	2 unidades	2 unidades
PRODUTOS EM EMBALAGEM INDIVIDUAL				
Bicoito Doce - EI	30g	30g	1 pacote individual	
Biscoito salgado - EI	30g	30g		
Doce de goiaba	25g	25g		
Bananada sem açúcar	30g	30g		
Bolinho individual	40g	40g		
RECHEIOS				
Geléia (morango /goiaba)	15g	20g	1 colher de sobremesa	1 colher de sopa rasa
CONGELADOS				
File de Salsami / Peito Cubos	50g	63g	3 a 4 cubos ou 1 colher de servir	4 a 5 cubos ou 1 col servir cheia
Almondega ao molho	63g	63g	3 unidades	3 unidades
Carne suína em iscas IQF	50g	63g	1 colher de servir rasa	1 colher de servir
Carne suína em cubos IQF	50g	63g	3 a 4 cubos ou 1 colher de servir	4 a 5 cubos ou 1 col servir cheia
Carne moída in natura IQF	50g (38g cozido)	63g (55g cozido)	1 colher de servir rasa	1 colher de servir
Carne bovina em iscas IQF	50g (33g cozido)	63g (45g cozido)	1 colher de servir rasa	1 colher de servir
Carne bovina em cubos IQF	50g (36g cozido)	63g (50g cozido)	3 a 4 cubos ou 1 colher de servir	4 a 5 cubos ou 1 col servir cheia
TEMPEROS				
Sal Iodado	2 g	2 g	1 colher de café	
Óleo de Soja	3 ml	3 ml	2 colheres de sopa	



GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO
COORDENADORIA DE INFRAESTRUTURA E SERVIÇOS ESCOLARES
DEPARTAMENTO DE ALIMENTAÇÃO E ASSISTÊNCIA AO ALUNO
CENTRO DE SERVIÇOS DE NUTRIÇÃO
TABELA DE PER CAPITAS

HORTIFRUTI

ACELGA	20g	20g	1/2 cumbuca
ALFACE CRESPA	20g	20g	1/2 cumbuca
ALHO BRANCO INTEIRO	1g	1g	1 col café
BANANA NANICA	1 unidade	1 unidade	1 unidade
BATATA INGLESA	40g	40g	3 col de sopa
BETERRABA	20g	20g	1 1/2 col de sopa
CEBOLA	3g	3g	1 col chá
CEBOLINHA	1g	1g	1 col café
CENOURA	30g	30g	2 col de sopa
CHUCHU	20g	20g	1 1/2 col de sopa
COUVE MANTEIGA	35g	35g	1/2 cumbuca
MACA GALA	1 unidade	1 unidade	1 unidade
MAMÃO FORMOSA	110g	110g	1 fatia média
MELANCIA	120g	120g	1 fatia média
OVO	1 unidade	1 unidade	1 unidade
REPOLHO	30g	30g	1/2 cumbuca
SALSA	1g	1g	1 col café
TOMATE SALADA	25g	25g	2 col sopa