



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

TABELA DE PER CAPITAS

Alimentos - DAESC	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 polido	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)	70g (175g cozido) (Fund II/Médio/EJA)	3 colheres de servir	4 colheres de servir
PRODUTOS TERMO PROCESSADOS - POUCH				
Sardinha/ atum	50g	63g	2 colheres de sopa cheia	3 colheres de sopa cheia
Carnes Pouch bovina	50g	63g	1 colher de servir	1 colher de servir cheia
MOLHOS				
Extrato de Tomate	20g	20g	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
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
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
BEBIDAS				
Suco integral - sabores	200 ml	200 ml	1 caneca	
Cacau em pó	7g	8g	1 colher rasa	1 colher
Leite em pó	26g (2 col de sopa)	32,5g (2 col sopa cheia)	1 caneca rasa	1 caneca cheia
BISCOITOS e TORRADAS				
Bicoitos salgados	20g	30g	4 unidades	6 unidades
Bicoito doce	20g	30g	4 unidades	6 unidades
Torrada	20g	20g	2 unidades	2 unidades
PRODUTOS EM EMBALAGEM INDIVIDUAL				
Bicoito Doce - EI	30g	30g	1 embalagem individual	
Biscoito salgado - EI	30g	30g		
Suco integral EI- sabores	200 ml	200 ml		
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
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 bovina moída 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	2 ml	3 ml	1 colher rasa	1 colher