

Cabaz de alimentos, crianças (9 anos)	Quantidade por dia (peso bruto)	Quantidade mensal (peso bruto)	Quantidade mensal (50%) (peso bruto aproximado)
Pequeno-almoço 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
Almoço 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
Lanche ½ porção de laticínios (125 ml de leite meio gordo)	125 ml leite MG	3,75 l	2 l
Jantar 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
Ceia 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.