

<u>Per capita e Porções</u>		
Alimento - Preparação	Per Capita	Porções
Abacate (fruta)	100g	100g
Abacate com leite batido	fruta de 30 - 40g	200ml
Abacate em creme	fruta de 60 - 80g	90 - 100g
Abacaxi	50g (fatia pequena)	50g (6 - 8 fatias)
Abóbora refogada	120g	100g
Abobrinha para salada	150g	100 - 120g
Abobrinha refogada	150g	100g
Acelga para salada	50 - 80g	50 - 80g
Acelga refogada	200g	80 - 100g
Açúcar para café	10g	
Açúcar para calda de caramelo	1/3 de água* 2/3 de açúcar *	-
Açúcar para calda fluida (ponto frio)	1/3 de água* 2/3 de açúcar *	-
Água para doce	20g	-
Agrião	30 - 50g	30 - 50g
Alcachofra	1 un (100g)	
Alface crespa	50 - 70g	50 - 70g
Alface lisa	50 - 70g	50 - 70g
Alfajor	1 un	40g
Alho	1g	-
Aliche ou anchova	15g	
Almerão para salada	50 - 70g	50 - 70g
Almerão refogado	130g	80g
Almôndegas		2 un (50g de cada uma)
- Alho	2g	
- Carne moída	80g	
- Cebola	2g	
- Ovo	15g	
- Pão Amanhecido	15g	
- Sal	3g	
Ameixa (unidade)	50g	50g
Amendoin	5g	-
Amido como espessante para molhos ou engrossante de mamadeira	Diluição de 3%	-
Amido para mingau	Diluição de 5%	-
Amido para pudim	Diluição de 10%	-
Arroz (categoria básica)	150g	300 - 350g
Arroz (categoria intermediária)	50 - 60g	120 - 150g
Arroz-doce		60 - 80g
- Açúcar	30g	
- Arroz	30g	
- Leite em pó	20g	
Atum para maionese	5g	-
Atum, sardinha, pescado, masrisco em conserva	60g	
Azeite	5ml	-

<u><i>Per capita e Porções</i></u>		
Alimento - Preparação	Per Capita	Porções
Azeitona	5g	-
Bacon para guarnecer carne	5g	-
Bacon para guarnição	1g	-
Banana ao forno	1 un (120g)	1 un (100g)
Banana com aveia		100g
- Açúcar	20g	
- Aveia	10g	
- Banana	80g	
Banana nanica	1 un (150 - 180g)	1 un (150 - 180g)
Banana nanica em torta	80g	-
Banana prata	1 un (100 - 120g)	100 - 120g
Barra de cereais	20g	
Batata doce	200g	100g
Batata para fritar tipo chips	200g	100g
Batata para maionese	50g	30g
Batata para nhoque	120g	-
Batata para purê	150g	80 - 100g
Batata para salada mista	50g	30g
Batata para torta	100g	-
Batata <i>sauté</i>	200g	100g
Batita de frutas (dependendo do teor de pectina de fruta, pode aumentar a absorção de água)	mamão, 20g; banana, 20g; maçã, 10g; leite para completar, 200ml)	
Bebida láctea	200ml	200ml
Bengala	300g	6 porções (50g cada um)
Beringela à <i>doré</i>	100g	60 - 80g
Beringela para salada	100g	50g
Beringela refogada	180g	80 - 100g
Beterraba cozida para salada	120g	80g
Beterraba crua para salada	50g	50g
Beterraba para sopa	40g	30g
Bife à milanesa		120g
- Alho	1g	
- Carne	150g	
- Farinha de rosca	20g	
- Ovo	25g	
- Sal	3g	
Bife enrolado (rolê)	-	150g
- Alho	1g	
- Carne	150g	
- Cenoura	10g	
- Sal	3g	
- Toucinho defumado	10g	
Bife gralhado	150 - 200g	100 - 120g
Biscoito salgado/doce	2 - 3 (30g)	30g
Bisteca suína	200g	120g

<u><i>Per capita e Porções</i></u>		
Alimento - Preparação	Per Capita	Porções
Bolo com cobertura e/ou chocolate	-	80 - 100g (50 - 50g mais cobertura e recheio)
Bolo comum sem recheio		50 - 60g
- Açúcar	20g	
- Farinha de trigo	25g	
- Fermento	1g	
- Leite	15g	
- Margarina	10g	
- Ovos	15g	
Brócolis para macarrão	40 - 60g	20 - 40g
Brócolis para refogar	200g	60 - 80g
Brócolis para salada	150g	60g
Café (de boa qualidade)	8%	50ml
Café solúvel (de acordo com o fabricante)	1,50%	50ml
Camarão frito	500g	200g
Camarão para risoto	120g	50g
Canjica (grão)	20g	80 a 100g com leite
Caqui	1 un	1 un (50g)
Cará frito	200g	100g
Cará para purê	120g	80 - 100g
Caranguejo	200g	2 un (200g)
Carne assada		120g
- Coxão duro	180g	
- Lagarto	170g	
Carne com osso	180 - 200g	120g
Carne em isca	150g	100 - 120g
Carne moída	120g	80 - 100g
Carne picada em cubos ou para picadinho		3 cubos (50g cada um)
Carne seca para quibebe	180g	100 - 120g
Carne sem osso	120 a 150g	100 a 120g
Catalônia para salada	50g	50g
Catalônia refogada	130g	80 - 100g
Cebola para preparar uma refeição salgada	15g	-
Cenoura cozida para salada	130g	60 - 80g
Cenoura crua para salada	60g	60g
Cenoura para maionese	25g	-
Cenoura para purê	150g	100g
Cenoura para rechear carne	5g	-
Cenoura para rechear suflê	100g	-
Cenoura para refogar	150g	100g
Cereal matinal		80 - 100g
- Cereal	40g	
- Leite	60ml	
Chá	1% do volume	-

<u><i>Per capita e Porções</i></u>		
Alimento - Preparação	Per Capita	Porções
<i>Chantilly</i> para recheios e coberturas	20g	-
<i>Chester/bruster</i>	250g	180g
Chuchu para maionese	30g	-
Chuchu para <i>panaché</i>	40g	-
Chuchu para refogar	180g	100 - 120g
Chuchu para salada	120g	80 - 100g
Chuleta	200g	150g
Cogumelo para salada e estrogonofe	10g	10g
Colorau	2g	-
Costela	280g	-
Costela bovina	250g	180g
Costelinha	300g	150 - 180g
Couve à mineira (virado)		60g
- Alho	2g	
- Couve	60g	
- Óleo	5 ml	
- Sal	3g	
Couve - flor refogada	200g	100g
Couve - flor para salada	120g	80 - 100g
Couve - manteiga refogada	150g	80 - 100g
Coxa e sobrecoxa de frango	250g	150 - 180g
Creme de frutas com leite	35 a 40% de fruta e o restante de leite (mamão, 40g; banana, 30; maçã, 20g)	80 - 100g
Creme de leite para doce	10g	-
Creme de leite para molho	5g	
Coco ralado para doces e recheios	12g	-
Cupim	180g	100 - 120g
Curau em pó para preparo	17g	60 - 80g
Dobradinha		150g - 200g
- Bucho	80g	
- Costelinha	30g	
- Linguiça	30g	
Doce de ábobora com coco para sobremesa		80 - 100g
- Ábobora	150g	
- Açúcar	40g	
- Coco	10g	
Doce de ábobora para sobremesa		80 - 100g
- Ábobora	120g	
- Açúcar	30g	
- Canela	0,2g	

<u><i>Per capita e Porções</i></u>		
Alimento - Preparação	Per Capita	Porções
Doce em pasta em lata	-	50g
Erva - doce para salada (prato chinês)	100g	60 - 80g
Ervilha	5g	-
Ervilha torta refoga	100 - 120g	80g
Escarola para refogar	150 - 200g	100g
Escarola para salada	50 - 60g	50 - 60g
Espáginuete com molho para guarnição	50g	150g
Espinafre para bolinho	40g	30g
Espinafre para recheio	40g	30g
Espinafre refogado	200g	80 - 100g
Estrogonofe	150g	120g
Extrato de tomate	10g	-
Farinha de mandioca para farofa	25g	-
Farinha de milho para farofa	25g	-
Farinha de rosca para empanar	20g	-
farinha de trigo para molho branco	10g	
farinha de trigo para preparações <i>à doré</i>	10g	-
Farinha de trigo para torta	20g	-
Farofa		50 - 60g
- Bacon	5g	
- Cebola	5g	
- Farinha de mandioca	40g	
- Margarina	5g	
- Ovo	10g	
- Sal	3g	
Farofa pronta industrializada	35g	35g
Feijão (básico)	100 - 150g	300 - 450g
Feijão (intermediário)	40 - 60g	120 - 180g
Feijão preto para feijoada	80g	250g
Feijoada		350 - 500g
- Bacon	10g	
- Carne bovina	25g	
- Carne seca	25g	
- Carne suína	20g	
- Costela salgada	20g	
- Focinho	10g	
- Língua	10g	
- Linguiça calabresa	25g	
- Linguiça toscana	20g	
- Orelha	10g	
- Paio	25g	
- Pé	10g	
- Rabo	10g	

<u><i>Per capita e Porções</i></u>		
Alimento - Preparação	Per Capita	Porções
Figo - roxo	1 un (30g)	1 un (30g)
Filão de pão	400g (1un)	8 fatias (50g cada uma)
Frango à milanesa	120 - 150g	100 - 120g
Filé de frango grelhado	150g	100g
Filé de peixe empanado	120 - 150g	120 - 150g
Filé de peixe no espeto	120 - 150g	100g
Filé de peixe no forno	120 - 150g	100g
Frios para sanduíche	40g	-
Fubá para polenta	25g	-
Fundo ou base para sopas e molhos	-	30g
Gelatinha	12 - 17g de pó/L	50g
Geléia		
- Para bolacha/torrada	10g	10g
- Recheios	20g	20g
Goiaba branca ou vermelha	50g	1 un (50g)
Grão-de-bico	60g	150g
Grão-de-bico para salada	20g	-
Groselha	10ml	-
Inhame	100g	80 - 100g
Jiló refogado	80g	60g
<i>Kani-kama</i>	20g	
<i>Ketchup</i> para estrogonofe	5g	-
<i>Ketchup</i> /mostarda ou molho para salada ou lanche	12g	-
Lagosta (só carne)	300g	250g
Laranja pêra ou lima	80g	1 un (80g)
Lasanha		150 - 180g
- Alho	1g	
- Carne	50g	
- Cebola	5g	
- Cheiro-verde	1g	
- Extrato de tomate	5g	
- Massa para lasanha	50g	
- Muçarela	20g	
- Óleo	5ml	
- Presunto	20g	
- Queijo ralado	10g	
- Tomate	50g	
Leguminosas secas (lentilha, ervilha, feijão branco)	60g	120 - 150g
Leite de coco	10ml	-
Limão para carne	-	-
Língua	125g	80g
Linguiça toscana mista	200g (2 gomos)	2 gomos (100g)
Lombo	150g	100g
Maçã estrangeira	1 un (80g)	1 un (80g)
Maçã fuji e gala	60g	1 un (60g)

<u><i>Per capita e Porções</i></u>		
Alimento - Preparação	Per Capita	Porções
Maionese para preparação	12g	
Mamão-havaí	100g	100g
Mamão-papaia	1/2 un (100g)	100g - 120g (1/2 un)
Mandioca frita	150g	120g
Mandioquinha frita	150g	120g
Mandioquinha para sopa	50g	
Manga - <i>haden</i>	100g	100g
Manjar branco		80g
- Açúcar	30g	
- Leite	120ml	
- Leite de coco	30g	
- Maisena	10g	
- Margarina	10g	
Manteiga/margarina para preparação	10 g (1 colher de sopa)	-
Marmelada com queijo		70g
- Marmelada	40g	
- Queijo	30g	
Massa para panqueca		30 - 50g por unidade
- Farinha de trigo	15g	
- Leite	30ml	
- Óleo	1ml	
- Ovo	5g	
Massa para torta		100 - 120g
- Banha	2g	
- Farinha de trigo	40g	
- Fermento	1g	
- Ovo	5g	
- Sal	1g	
Melancia	250g	250g
Melão	150g	150g
Milho-verde para creme	50g	-
Milho-verde para sopa	20 - 30g	-
Mingau de farinha láctea		90ml (80g)
- Leite	100ml	
- Pó	30g	
Minipão	25g	25g
Miolo bovino ensopado	130g	150g
Molho à bolonhesa		100ml
- Alho	2g	
- Carne	50g	
- Cebola	5g	
- Óleo	10ml	
- Sal	3g	
- Tomate	150g	
Molho branco		100ml
- Leite	100ml	
- Maisena	5g	

<u>Per capita e Porções</u>		
Alimento - Preparação	Per Capita	Porções
- Margarina	5g	
- Sal	3g	
Molho de maionese para lanche	10g	
Molho de maionese para salada	5 - 15g	
Molho de tomate caseiro		10ml
- Alho	2g	
- Cebola	5g	
- Cheiro-verde	2g	
- Óleo	5ml	
- Óregano	1g	
- Pimenta-vermelha	1g	
- Sal	3g	
- Tomate	150g	
Molho de tomate industrializado	-	60ml
Molho inglês	2 ml	
Molho para salada	25g	25g
Molhos para massas e carnes	60ml	60ml
Morango	100g	100g
Mortadela para lanche	20g	-
Mostarda para salada	10g	-
Mostarda para tempero	2 - 5ml	-
Moyashi (broto de feijão)	50g	-
Muçarela para gratinar	15g	-
Muçarela para lanche	30 - 40g	30 - 40g (2 fatias)
Nabo para salada	40g	-
Nhoque	60g	100 - 150g
Óleo para milanesa	40ml	-
Óleo para todas as preparações de uma refeição sem fritura	30ml	-
Óleo somente para fritura	13ml	-
Omelete		120 - 150g
- Cheiro-verde	1g	
- Óleo	5g	
- Ovos	100g (2 un)	
- Queijo ralado	10g	
- Sal	0,5g	
Ostra	-	6 un
Ovo (unidade)	50g	-
Ovo para bolo	6g	-
Palmito para salada	30 - 50g	30 - 50g
Palmito para tempero	15g	
Panetone	80g	80g
Pão de fôrma	20g	20g (1 fatia)
Pão-de-ló de laranja		50 - 60g
- Açúcar	30g	
- Farinha de trigo	25g	

<u>Per capita e Porções</u>		
Alimento - Preparação	Per Capita	Porções
- Fermento	3g	
- Laranja (suco)	20ml	
- Margarina	15g	
- Ovos	15g	
Pão-doce/pão de batata/ pão de queijo	40g	40g
Pãozinho	-	50g (1un)
Patê de presunto, galinha ou atum	10 - 20g	10 - 20g
Pato/codorna/ganso	150 - 180g	100 - 120g
Peito de carne de ave com osso	220g	150g
Pepino	50g	50g
Pêra estrangeira	50g	1 un (50g)
Pernil com osso	300g	180 - 200g
Pernil sem osso	200g	180g
Pêssego estrangeiro	30g	1 un (30g)
Picadinho de carne com legumes		150 - 180g
- Alho	1g	
- Batata	30g	
- Carne	80g	
- Cebola	5g	
- Cenoura	20g	
- Óleo	10ml	
- Sal	0,5g	
- Tomate	30g	
Pimenta ardida vermelha para tempero - dedo de moça ou malagueta	5g	-
Pimentão para rechear	120g	-
Pimentão para temperar	20 - 30g	-
Pipoca	25g	
Pirão		100g
- Água/caldo	200ml	
- Farinha de mandioca	30g	
<i>Pizza</i>		100 - 120g
- Alho	0,5g	(1/8 de pizza)
- Cebola	2g	
- Farinha de trigo	40g	
Fermento	2g	
- Leite	10g	
- Margarina	3g	
- Muçarela	20g	
- Óregano	0,5g	
- Ovo	5g	
- Sal	0,5g	
- Tomate	20g	
Polenta		60 - 80g

<u>Per capita e Porções</u>		
Alimento - Preparação	Per Capita	Porções
- Fubá	15g/ xícara de água	
- Sal	0,5	
Pó para refresco (industrializado tipo Tang®)	16% ou 9g	200ml
Posta de peixe (moqueca/ensopado)	200g	150g
Presunto/apresuntado/peito de peru e mortadela	20 - 30g	-
Provolone para lanche	20g	-
Pudim de leite condensado		80g
- Açúcar	20g	
- Leite	30g	
- Leite condensado	30g	
- Ovo	15g	
Pudim de pão		80 - 100g
- Açúcar	30g	
- Açúcar para calda	20g	
- Fermento	1g	
- Margarina	10g	
- Ovos	20g	
- Pão	60g	
- Queijo Ralado	2g	
Queijo Fresco	30g	
Queijo prato para gratinar	15g	-
Queijo prato para lanche	20g pos fatia	-
Queijo ralado para massas e temperos	10g	-
Quiabo refogado	150g	100g
Quiabo para salada	120g	50 - 80g
Rabo	350g	180 - 200g
Rabanete	60 - 80g	60 - 80g
Ravióli	50g seco 70g fresco	150g
Recheio de carne para torta		30g
- Alho	2g	
- Cebola	2g	
- Carne moída	20g	
- Cheiro-verde	1g	
- Óleo	3g	
- Sal	1g	
- Tomate	5g	
Recheio de legumes para torta		30g
- Alho	1g	
- Cebola	5g	
- Cenoura	20g	
- Cheiro-verde	2g	
- Milho ou ervilha	30g	
- Palmito	40g	

<u><i>Per capita e Porções</i></u>		
Alimento - Preparação	Per Capita	Porções
- Sal	1g	
- Tomate	10g	
Refresco com poupa	14 a 16%	200ml
- Água	9 partes	
- Suco	1 parte	
Repolho para refogar	150g	100g
Repolho para salada	50 - 80g	50 - 80g
Rúcula	60g	60g
Sagu	60g	60g
- Açúcar	25g	
- Sagu	20g	
- Vinho	30ml	
Sal para todas as preparações de uma refeição	10g	-
Salada de frutas		80 - 100g
- Abacaxi	20g	
- Banana	20g	
- Laranja	30g	
- Mamão	30g	
Salame para lanche	10 - 20g	
Salsicha	80 - 100g	2 un (80g)
Soja para salada	20g	-
Sopa de legumes com carne		250g ou 300ml
- Alho	1g	
- Batata	40g	
- Carne	40g	
- Cebola	5g	
- Cenoura	25g	
- Macarrão	5g	
- Óleo	5ml	
- Sal	3g	
Sorvete de massa	60g/1 pote	60g
Suco natural	50% - 80% de polpa	200ml
Talharim	50g	100 - 150g
Tomate para molho	50g	
Tomate para salada	80 - 100g	80 - 100g
Tomate para salada mista	35g	35g
Torrada	30g	35g
Uva	120g	120g
Uva estrangeira	120g	120g
Vagem para refogar	150g	80 - 100g
Vagem para salada	120g	60 - 80g
Vagem para vidrado	40g	20 - 40g
Vegetais em conserva para refogar/guarnição (cenoura, milho, ervilha)	130g	130g
Vegetais em salmoura	50g	50g

<u><i>Per capita e Porções</i></u>		
Alimento - Preparação	<i>Per Capita</i>	Porções
Vinagre	10ml	-
Vinagrete		50ml
- Cebola	5g	
- Óleo	10ml	
- Pimentão	5g	
- Sal	0,5g	
- Salsicha	1g	
- Tomate	5g	
- Vinagre	5ml	