

TABELA 1 - Cabaz de géneros alimentares mensal - Adultos (+- 40 anos)

Géneros alimentares	Porções	Quantidade por dia (peso bruto)	Quantidade mensal (peso bruto)	Quantidade mensal (50%) (peso bruto aproximado)
Leite MG	1,5	375 ml	11,25 l	6 l
Queijo MG	1	46 g	1,4 Kg	700 g
Arroz	3,5	122,5 g	3,7 Kg	2 Kg
Massa	3	105 g	3,1 Kg	1,5 kg
Cereais de pequeno- almoço	1	35 g	1 Kg	500 g
Tostas	0,3	15 g	450 g	225 g
Bolacha Maria	0,76	26,7 g	800 g	400 g
Feijão	0,51	53,3 g	1,6 Kg	800 g
Grão -de-bico	0,51	53,3 g	1,6 kg	800 g
Ervilhas	0,26	26,7 g	800 g	400 g
Frango inteiro congelado (15%)	1,4	63,4 g	1,9 Kg	1 Kg
Pescada congelada (10%)	1,12	42,3 g	1,270Kg	600 g
Atum em lata	0,97	40 g	1,2 Kg	600 g
Sardinha/cavala em lata	0,97	40 g	1,2 Kg	600 g
Tomate pelado	--	26 g	780 g	390 g
Mistura de vegetais para sopa/ Brócolos	0,74	133,3 g	4 Kg	2 Kg
Feijão verde/ Espinafres	0,56	100 g	3 Kg	1,5 Kg
Cenoura/Alho francês	0,56	100 g	3 Kg	1,5 Kg
Azeite	2,5	25 g	0,75 l	0,375 l
Creme vegetal	0,5	7,5 g	225 g	112 g
Marmelada	--	10 g	300 g	150 g

TABELA 2 - Cabaz de géneros alimentares mensal - Idosos (> 60 anos)

Géneros alimentares	Porções	Quantidade por dia (peso bruto)	Quantidade mensal (peso bruto)	Quantidade mensal (50%) (peso bruto aproximado)
Leite MG	1,5	375 ml	11,25 l	6 l
Queijo MG	1	46 g	1,4 Kg	700 g
Arroz	3,5	122,5 g	3,7 Kg	2 Kg
Massa	3	105 g	3,1 Kg	1,5 kg
Cereais de pequeno-almoço	--	--	--	--
Tostas	0,3	15 g	450 g	225 g
Bolacha Maria	0,76	26,7 g	800 g	400 g
Feijão	0,51	53,3 g	1,6 Kg	800 g
Grão -de-bico	0,51	53,3 g	1,6 kg	800 g
Ervilhas	0,26	26,7 g	800 g	400 g
Frango inteiro congelado (15%)	1,4	63,4 g	1,9 Kg	1 Kg
Pescada congelada (10%)	1,12	42,3 g	1,270Kg	600 g
Atum em lata	0,97	40 g	1,2 Kg	600 g
Sardinha/cavala em lata	0,97	40 g	1,2 Kg	600 g
Tomate pelado	--	26 g	780 g	390 g
Mistura de vegetais para sopa/ Brócolos	0,74	133,3 g	4 Kg	2 Kg
Feijão verde/ Espinafres	0,56	100 g	3 Kg	1,5 Kg
Cenoura/Alho francês	0,56	100 g	3 Kg	1,5 Kg
Azeite	2	20 g	0,6 l	0,375 l
Creme vegetal	0,5	7,5 g	225 g	112 g
Marmelada	--	10 g	300 g	150 g

TABELA 3 - Cabaz de géneros alimentares mensal - Crianças (2 anos)

Géneros alimentares	Porções	Quantidade por dia (peso bruto)	Quantidade mensal (peso bruto)	Quantidade mensal (50%) (peso bruto aproximado)
Leite MG	1,5	375 ml	11,25 l	6 l
Queijo MG	1	46 g	1,4 Kg	700 g
Arroz	1	70 g	2,1 Kg	1 Kg
Massa	1	70 g	2,1 Kg	1 Kg
Cereais de pequeno- almoço	2	60 g	1,8 Kg	1 Kg
Tostas	--	--	--	--
Bolacha Maria	--	--	--	--
Feijão	0,5	53,3 g	1,6 Kg	800 g
Grão -de-bico	0,5	53,3 g	1,6 Kg	800 g
Ervilhas	--	--	--	--
Frango inteiro congelado (15%)		33,9 g	1 Kg	500 g
Pescada congelada (10%)		28,3 g	850 g	400 g
Atum em lata	--	--	--	--
Sardinha/cavala em lata	--	--	--	--
Tomate pelado	--	26 g	780 g	390 g
Mistura de vegetais para sopa/ Brócolos	0,74	133,3 g	4 Kg	2 Kg
Feijão verde/ Espinafres	0,56	100 g	3 Kg	1,5 Kg
Cenoura/Alho francês	0,56	100 g	3 Kg	1,5 Kg
Azeite	1	10 g	0,3 l	0,15 l
Creme vegetal	--	--	--	--
Marmelada	--	--	--	--

TABELA 4 - Cabaz de géneros alimentares mensal - Crianças (9 anos)

Géneros alimentares	Porções	Quantidade por dia (peso bruto)	Quantidade mensal (peso bruto)	Quantidade mensal (50%) (peso bruto aproximado)
Leite MG	2	500 ml	15 l	7 l
Queijo MG	1	46 g	1,4 Kg	700 g
Arroz	2	70 g	2,1 Kg	1 Kg
Massa	2	70 g	2,1 Kg	1 Kg
Cereais de pequeno-almoço	1	35 g	1Kg	500 g
Tostas	0,3	15 g	450 g	225 g
Bolacha Maria	0,76	26,7 g	800 g	400 g
Feijão	0,51	53,3 g	1, 6 Kg	800 g
Grão -de-bico	0,51	53,3 g	1,6 kg	800 g
Ervilhas	0,26	26,7 g	800 g	400 g
Frango inteiro congelado (15%)	1,4	63,4 g	1,9 Kg	1 Kg
Pescada congelada (10%)	1,12	42,3 g	1,270 Kg	600 g
Atum em lata	0,4	16,5 g	495 g	250 g
Sardinha/cavala em lata	--	--	--	--
Tomate pelado	--	26 g	780 g	390 g
Mistura de vegetais para sopa/ Brócolos	0,74	133,3 g	4 Kg	2 Kg
Feijão verde/ Espinafres	0,56	100 g	3 Kg	1,5 Kg
Cenoura/Alho francês	0,56	100 g	3 Kg	1,5 Kg
Azeite	1,5	15 g	0,5 l	0,25 l
Creme vegetal	0,5	7,5 g	225 g	112 g
Marmelada	--	10 g	300 g	150 g

TABELA 5 - Cabaz de géneros alimentares mensal - Adolescentes (14 anos)

Géneros alimentares	Porções	Quantidade por dia (peso bruto)	Quantidade mensal (peso bruto)	Quantidade mensal (50%) (peso bruto aproximado)
Leite MG	2	500 ml	15 l	7 l
Queijo MG	1	46 g	1,4 Kg	700 g
Arroz	3,5	122,5 g	3,7 Kg	2 Kg
Massa	3,5	122,5 g	3,7 Kg	2 Kg
Cereais de pequeno-almoço	1	35 g	1 Kg	500 g
Tostas	0,3	15 g	450 g	225 g
Bolacha Maria	0,76	26,7 g	800 g	400 g
Feijão	0,75	78,4 g	2, 4 Kg	1,2 Kg
Grão -de-bico	0,75	78,4 g	2, 4 Kg	1,2 Kg
Ervilhas	0,5	52 g	1,6Kg	800 g
Frango inteiro congelado (15%)	1,4	63,4 g	1,9 Kg	1 Kg
Pescada congelada (10%)	1,12	42,3 g	1,270Kg	600 g
Atum em lata	0,97	40 g	1,2 Kg	600 g
Sardinha/cavala em lata	0,9 7	40 g	1,2 Kg	600 g
Tomate pelado	--	26 g	780 g	390 g
Mistura de vegetais para sopa/ Brócolos	0,74	133,3 g	4 Kg	2 Kg
Feijão verde/ Espinafres	0,56	100 g	3 Kg	1,5 Kg
Cenoura/Alho francês	0,56	100 g	3 Kg	1,5 Kg
Azeite	2,5	25 g	0,75 l	0, 375 l
Creme vegetal	0,5	7,5 g	225 g	112 g
Marmelada	--	10 g	300 g	150 g