



ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

Nota Técnica Nº 008/2026, de 22/05/2026

Dispõe sobre a padronização do per capita e medidas caseiras para a Alimentação Escolar do Município de Embu-Guaçu/SP.

Considerando a Lei Federal nº 11.947/2009, que dispõe sobre o atendimento da alimentação escolar e do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE);
Considerando a Resolução CD/FNDE vigente referente ao atendimento da alimentação escolar aos alunos da educação básica no âmbito do PNAE;
Considerando o Guia Alimentar para a População Brasileira e o Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 anos;
Considerando a necessidade de padronização das quantidades ofertadas nas unidades escolares municipais, visando garantir adequada oferta nutricional, segurança alimentar, organização do processo produtivo, redução de desperdícios e melhor controle de estoque;
A Divisão de Alimentação Escolar da Secretaria Municipal de Educação de Embu-Guaçu estabelece as seguintes orientações técnicas:

1. OBJETIVO

Padronizar os quantitativos per capita dos alimentos utilizados na Alimentação Escolar das unidades municipais, bem como orientar quanto à utilização de medidas caseiras equivalentes, visando auxiliar o preparo, porcionamento, distribuição e controle da alimentação ofertada aos alunos.

2. DEFINIÇÕES TÉCNICAS

2.1 Peso Bruto (PB)

Corresponde ao peso do alimento conforme adquirido, incluindo cascas, sementes, talos, ossos e demais partes não comestíveis.

2.2 Peso Líquido (PL)

Corresponde ao peso do alimento após retirada das partes não comestíveis.

2.3 Per Capita

Quantidade de alimento cru prevista por aluno, utilizada como referência para planejamento e preparo das refeições.

2.4 Porção

Quantidade do alimento pronto para consumo, já preparado ou cozido, ofertada individualmente ao aluno.

2.5 Indicador de Partes Comestíveis (IPC) ou Fator de Correção (FC)

Índice utilizado para calcular as perdas inevitáveis ocorridas durante o pré-preparo dos alimentos.

Fórmula:

$$FC = \text{Peso Bruto (PB)} \div \text{Peso Líquido (PL)}$$

2.6 Fator de Cocção

Índice utilizado para demonstrar a alteração do peso dos alimentos após o preparo térmico.





ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

3. ORIENTAÇÕES GERAIS ÀS UNIDADES ESCOLARES

1. Os quantitativos per capita estabelecidos nesta Nota Técnica deverão ser utilizados como referência para o planejamento e preparo das refeições escolares.
2. O per capita poderá sofrer pequenas adequações conforme faixa etária, aceitação alimentar, consistência da preparação e especificidades do cardápio planejado pela equipe técnica de Nutrição.
3. As preparações deverão respeitar as recomendações nutricionais do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE).
4. As unidades escolares deverão evitar desperdícios, realizando o preparo conforme número de refeições previstas para o dia.
5. As medidas caseiras descritas nesta Nota Técnica têm finalidade orientativa, auxiliando o correto porcionamento das refeições.
6. A repetição da refeição poderá ser ofertada conforme disponibilidade, aceitação alimentar e orientação da equipe técnica da Alimentação Escolar.
7. As equipes escolares deverão manter controle adequado de estoque, armazenamento e distribuição dos alimentos.
8. As preparações deverão priorizar alimentos in natura e minimamente processados.

4. MEDIDAS CASEIRAS DE REFERÊNCIA

As medidas caseiras abaixo têm caráter orientativo e poderão variar conforme utensílio utilizado na unidade escolar.

Medida Caseira	Equivalência Aproximada
1 colher de sopa cheia	25 g
1 colher de sopa rasa	15 g
1 concha média	90 a 100 mL
1 pegador médio	70 a 100 g
1 escumadeira média	60 a 80 g
1 copo americano	190 mL
1 xícara de chá	200 mL
1 fatia média de pão	25 g
1 unidade média de fruta variável conforme alimento	

5. ORIENTAÇÕES DE PORCIONAMENTO

Cereais, massas e tubérculos

- Arroz cozido: aproximadamente 3 a 5 colheres de sopa, conforme faixa etária;
- Macarrão: aproximadamente 1 pegador médio;
- Purês: aproximadamente 2 a 4 colheres de sopa;
- Sopas e preparações líquidas: 1 concha média a grande.

Feijões e leguminosas

- Feijão: aproximadamente 1 concha pequena;
- Lentilha, ervilha e grão-de-bico: porcionamento conforme tabela per capita.

Carnes e ovos





ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

- Carne bovina/frango desfiado: aproximadamente 2 a 4 colheres de sopa;
- Filé de frango ou peixe: 1 unidade pequena a média;
- Ovo: 1 unidade conforme planejamento do cardápio.

Hortaliças

- Saladas cruas: 1 pegador pequeno;
- Legumes cozidos: 2 a 3 colheres de sopa.

Frutas

- Frutas inteiras: 1 unidade pequena ou média;
- Frutas picadas: aproximadamente 1 tigela pequena.

Leites e bebidas

- Leite: 1 copo;
- Vitamina e bebidas lácteas: 1 copo médio.

6. CRIANÇAS MENORES DE 2 ANOS

Para crianças menores de 2 anos deverão ser observadas as recomendações do Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 anos.

As consistências das preparações deverão respeitar o desenvolvimento da mastigação e aceitação alimentar da criança.

O fracionamento das refeições deverá seguir orientação da equipe técnica de Nutrição.

7. CONTROLE DE DESPERDÍCIO

As unidades escolares deverão:

- realizar controle diário da quantidade preparada e servida;
- observar a aceitação alimentar dos alunos;
- evitar preparo excessivo de refeições;
- comunicar à Divisão de Alimentação Escolar intercorrências relacionadas à aceitação alimentar ou quantitativos insuficientes;
- utilizar adequadamente os utensílios padronizados de porcionamento.

8. RESPONSABILIDADES DAS UNIDADES ESCOLARES

Compete às unidades escolares:

- seguir os quantitativos estabelecidos nesta Nota Técnica;
- manter organização e higiene durante o preparo das refeições;
- garantir correta utilização dos gêneros alimentícios;
- evitar desperdícios e perdas;
- manter atualizado o controle de estoque;
- comunicar irregularidades à equipe técnica da Alimentação Escolar.

9. TABELA DE PER CAPITA

Permanece vigente e mantida integralmente a tabela de per capita constante na Nota Técnica nº 06/2024, incorporada à presente Nota Técnica nº 08/2026.

10. REVOGAÇÃO

Fica revogada a Nota Técnica nº 06/2024/Alimentação Escolar, passando a vigorar as orientações estabelecidas na presente Nota Técnica nº 08/2026/Alimentação Escolar.





ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

11. DISPOSIÇÕES FINAIS

Os casos não previstos nesta Nota Técnica serão avaliados pela equipe técnica da Divisão de Alimentação Escolar da Secretaria Municipal de Educação.

Embu-Guaçu, 22 de maio de 2026.

Elaine Witt Motoda
CRN-3 – RT – Nº 8490

Carlos A. F. Marques Junior
CRN-3 – Nº 68.319





ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR
ANEXO

Crianças menores de 06 meses que não estão sendo amamentadas – recebem fórmula infantil.

	Aos 6 meses	Entre 7 e 8 meses	Entre 9 e 11 meses	Entre 1 e 2 anos
Café da manhã	Fórmula infantil	Fórmula infantil	Fórmula infantil ou leite de vaca integral	Leite de vaca integral e fruta ou leite de vaca integral e aveia, cuscuz de milho ou raízes e tubérculos (batata doce, inhame, cará, mandioca)
Lanche da manhã	Fruta			
Almoço	É recomendado que tenha: 1 alimento do grupo dos cereais (Ex. arroz) ou raízes ou tubérculos; 1 alimento do grupo dos feijões; 1 ou mais alimento do grupo dos legumes e verduras; 1 alimento do grupo das carnes e ovos. Se a criança aceitar, pode ser oferecido um pedaço pequeno de fruta			
Quantidade aproximada	De 2 a 3 colheres de sopa no total	De 3 a 4 colheres de sopa no total	De 4 a 5 colheres de sopa no total	De 5 a 6 colheres de copa no total
Lanche da tarde	Fórmula infantil e fruta	Fórmula infantil e fruta	Fórmula infantil ou leite de vaca integral e fruta	Igual ao café da manhã
Jantar	Fórmula infantil	Igual ao almoço		
Ceia	Fórmula infantil		Fórmula infantil ou leite de vaca integral	Leite de vaca integral





ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

Relação de valores *per capita* para a Alimentação Escolar – a partir dos 3 anos

Descrição dos alimentos	Fator de Correção	Fator de Cocção	Per capita			
			Creche (até 3 anos de idade)	Pré-Escola (4 e 5 anos)	Ensino Fundamental (6 a 15 anos)	Ensino Médio e Educação de Jovens e Adultos (EJA)
Abacate, cru	1,51	1,00	30 g	40 g	60 g	80 g
Abacaxi, cru	1,93	1,00	40 g	70 g	130 g	150 g
Abacaxi, polpa, congelada	1,00	1,00	50 g	80 g	130 g	150 g
Abadejo, filé, congelado, cru	1,00	0,77	50 g	85 g	100 g	120 g
Abiu, cru	1,51	1,00	30 g	50 g	70 g	100 g
Abóbora, cabotian, crua	1,31	0,95	30 g	50 g	95 g	100 g
Abóbora, menina brasileira, crua	1,33	0,98	30 g	50 g	95 g	100 g
Abóbora, moranga, crua	1,50	0,88	30 g	50 g	95 g	100 g
Abóbora, pescoço, crua	1,40	0,93	30 g	50 g	95 g	100 g
Abobrinha, italiana, crua	1,26	0,93	30 g	50 g	95 g	100 g
Abobrinha, paulista, crua	1,47	0,77	30 g	50 g	95 g	100 g
Açafrão, pó	1,00	1,00	0,5 g	1 g	2 g	2 g
Açaí, polpa, congelada	1,00	1,00	40 g	70 g	80 g	100 g
Acelga, crua	1,43	1,00	10 g	10 g	10 g	15 g
Acerola, crua	1,23	1,00	60 g	80 g	95 g	100 g
Acerola, polpa, congelada	1,00	1,00	40 g	70 g	80 g	100 g
Achocolatado em pó diet	1,00	1,00	x	10 g	10 g	15 g
Achocolatado, pó	1,00	1,00	x	7 g	10 g	15 g
Açúcar, cristal	1,00	1,00	x	5 g	5 g	5 g
Açúcar, mascavo	1,00	1,00	x	5 g	5 g	5 g
Açúcar, refinado	1,00	1,00	x	5 g	5 g	5 g
Adoçante artificial	1,00	1,00	x	0,5 mL	1 mL	1 mL
Agrião, cru	1,78	1,00	5 g	5 g	5 g	10 g
Água de coco	1,00	1,00	100 mL	150 mL	200 mL	250 mL
Aipo, cru	1,34	1,00	30 g	30 g	60 g	80 g
Alface, americana, crua	1,21	1,00	10 g	20 g	40 g	40 g
Alface, crespa, crua	1,46	1,00	10 g	20 g	40 g	40 g





ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

Alface, lisa, crua	1,31	1,00	10 g	20 g	40 g	40 g
Alface, roxa, crua	1,45	1,00	10 g	20 g	40 g	40 g

Descrição dos alimentos	Fator de Correção	Fator de Cocção	Per capita			
			Creche (até 3 anos de idade)	Pré-Escola (4 e 5 anos)	Ensino Fundamental (6 a 15 anos)	Ensino Médio e Educação de Jovens e Adultos (EJA)
Alfavaca, crua	1,67	1,00	10 g	20 g	40 g	60 g
Alho, cru	1,08	1,00	2 g	2 g	3 g	5 g
Alho-poró, cru	1,62	1,00	10 g	15 g	20 g	30 g
Almeirão, cru	1,12	1,00	10 g	10 g	10 g	15 g
Almôndega ao molho em conserva	1,00	0,77	x	50 g	95 g	120 g
Almôndega, frango, crua	1,00	0,77	35 g	50 g	95 g	120 g
Ameixa, calda, enlatada	1,00	1,00	x	50 g	50 g	60 g
Ameixa, crua	1,03	1,00	80 g	80 g	90 g	100 g
Amêndoa, torrada, salgada	1,00	1,00	5 g	5 g	10 g	10 g
Amendoim, grão, cru	2,69	1,00	5 g	10 g	20 g	20 g
Amendoim, torrado, salgado	1,00	1,00	5 g	10 g	20 g	20 g
Apresentado	1,00	1,00	x	10 g	10 g	20 g
Araçá	1,16	1,00	40 g	40 g	60 g	80 g
Arroz, farelo	1,00	1,00	15 g	15 g	20 g	20 g
Arroz, integral, cru	1,00	2,46	30 g	30 g	50 g	80 g
Arroz, tipo 1, cru	1,00	2,33	30 g	30 g	50 g	50 g
Aspargo, cru	2,00	1,00	25 g	30 g	50 g	70 g
Atemóia, crua	2,56	1,00	50 g	70 g	80 g	100 g
Atum, conserva em óleo	1,00	1,00	30 g	30 g	40 g	60 g
Atum, fresco, cru	1,33	0,80	60 g	85 g	95 g	110 g
Aveia, flocos, crua	1,00	1,00	20 g	30 g	30 g	60 g
Azeite, de dendê	1,00	1,00	3 g	4 g	4 g	8 g
Azeite, de oliva, extra virgem	1,00	1,00	3 g	4 g	4 g	8 g
Azeitona, preta, conserva	1,00	1,00	10 g	15 g	20 g	40 g
Azeitona, verde, conserva	1,00	1,00	10 g	15 g	20 g	40 g
Bacalhau, salgado, cru	2,52	0,80	45 g	60 g	75 g	90 g
Bacuri	3,15	1,00	45 g	60 g	80 g	100 g





ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

Banana, da terra, crua	1,86	1,00	40 g	60 g	90 g	100 g
Banana, doce em barra	1,00	1,00	x	20 g	20 g	20 g
Banana, figo, crua	1,66	1,00	40 g	60 g	90 g	100 g
Banana, maçã, crua	1,53	1,00	40 g	60 g	90 g	100 g
Banana, nanica, crua	1,66	1,00	40 g	60 g	90 g	100 g

Descrição dos alimentos	Fator de Correção	Fator de Cocção	Per capita			
			Creche (até 3 anos de idade)	Pré-Escola (4 e 5 anos)	Ensino Fundamental (6 a 15 anos)	Ensino Médio e Educação de Jovens e Adultos (EJA)
Banana, ouro, crua	1,22	1,00	40 g	60 g	90 g	100 g
Banana, pacova, crua	1,39	1,00	40 g	60 g	90 g	100 g
Banana, prata, crua	1,51	1,00	40 g	60 g	90 g	100 g
Banha suína	1,00	1,00	3 g	3 g	4 g	7 g
Batata palha	1,00	1,00	x	20 g	25 g	50 g
Batata, baroa, crua	1,15	0,94	60 g	80 g	80 g	100 g
Batata, doce, crua	1,21	0,95	60 g	80 g	80 g	100 g
Batata, inglesa, crua	1,06	0,95	60 g	80 g	80 g	100 g
Bebida láctea	1,00	1,00	x	70 g	100 g	100 g
Berinjela, crua	1,08	0,97	80 g	80 g	90 g	100 g
Beterraba, crua	1,53	0,88	80 g	80 g	90 g	100 g
Biscoito de polvilho	1,00	1,00	15 g	20 g	30 g	30 g
Biscoito de polvilho doce	1,00	1,00	x	20 g	30 g	30g
Biscoito salgado	1,00	1,00	15 g	20 g	30 g	30g
Biscoito, doce, maisena	1,00	1,00	x	20 g	30 g	30 g
Biscoito, salgado, cream cracker	1,00	1,00	x	20 g	30 g	30 g
Bisteca bovina (crua)	1,08	0,77	35 g	50 g	95 g	120 g
Brócolis, cru	2,12	0,95	50 g	50 g	85 g	100 g
Broto de alfafa	1,00	1,00	50 g	50 g	85 g	100 g
Butiá	1,00	1,00	80 g	80 g	90 g	100 g
Cação, posta, crua	1,18	0,77	50 g	50 g	85 g	100 g
Cacau, cru	3,54	1,00	40 g	80 g	90 g	100 g
Café	1,00	1,00	x	5 g	10 g	10 g
Café solúvel capuccino	1,00	1,00	x	5 g	10 g	10 g
Café, pó, torrado	1,00	1,00	x	5 g	10 g	10 g
Cajá, polpa, congelada	1,00	1,00	40 g	70 g	80 g	100 g
Cajá-Manga, cru	1,61	1,00	40 g	40 g	60 g	80 g
Caju, cru	1,28	1,00	50 g	50 g	75 g	100 g
Caju, polpa, congelada	1,00	1,00	40 g	70 g	80 g	100 g





ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

Caju, suco concentrado, envasado	1,00	1,00	20 g	40 g	40 g	60 g
Cajuína	1,00	1,00	x	100 mL	150 mL	200 mL
Camarão, Rio Grande, grande, cozido	4,10	0,83	40 g	70 g	70 g	95 g
Cana-de-açúcar	-	1,00	x	20 g	40 g	40 g
Canela em pó	1,00	1,00	0,5 g	0,5 g	2 g	2 g
Canjica, branca, crua	1,04	2,33	25 g	25 g	50 g	80 g

Descrição dos alimentos	Fator de Correção	Fator de Cocção	Per capita			
			Creche (até 3 anos de idade)	Pré-Escola (4 e 5 anos)	Ensino Fundamental (6 a 15 anos)	Ensino Médio e Educação de Jovens e Adultos (EJA)
Caqui, chocolate, cru	1,06	1,00	40 g	65 g	80 g	100 g
Cará, cru	1,35	0,95	30 g	50 g	70 g	100 g
Carambola, crua	1,27	1,00	50 g	50 g	80 g	100 g
Caranguejo, cozido	8,33	0,85	35 g	50 g	70 g	80 g
Carne de bode/caprino	1,75	0,75	30 g	45 g	85 g	100 g
Carne de caprino	1,75	0,75	30 g	45 g	85 g	100 g
Carne de ovelha	1,74	0,70	30 g	45 g	85 g	100 g
Carne de pato	1,56	0,65	30 g	45 g	85 g	100 g
Carne de sol	1,23	0,65	30 g	40 g	70 g	95 g
Carne moída	1,00	0,75	35 g	50 g	95g	120 g
Carne, avestruz, crua (média de diferentes cortes)	1,00	0,70	35 g	50 g	95g	120 g
Carne, bovina, acém, moído, cru	1,12	0,77	35 g	50 g	95g	120 g
Carne, bovina, acém, sem gordura, cru	1,00	0,77	35 g	50 g	95g	120 g
Carne, bovina, almôndegas, cruas	1,00	0,77	35 g	50 g	95g	120 g
Carne, bovina, bucho, cru	1,11	0,77	35 g	50 g	95g	120 g
Carne, bovina, capa de contra-filé, com gordura, crua	1,56	0,77	35 g	50 g	95g	120 g
Carne, bovina, capa de contra-filé, sem gordura, crua	1,00	0,77	35 g	50 g	9 5g	120 g





ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

Carne, bovina, charque, cru	1,23	0,77	35 g	50 g	95 g	120 g
Carne, bovina, contrafilé de costela, cru	1,65	0,77	35 g	50 g	95 g	120 g
Carne, bovina, contrafilé, com gordura, cru	1,23	0,77	35 g	50 g	95 g	120 g
Carne, bovina, contrafilé, sem gordura, cru	1,00	0,77	35 g	50 g	95 g	120 g
Carne, bovina, costela, crua	1,13	0,77	35 g	50 g	95 g	120 g
Carne, bovina, coxão duro, sem gordura, cru	1,00	0,77	35 g	50 g	95 g	120 g

Descrição dos alimentos	Fator de Correção	Fator de Cocção	Per capita			
			Creche (até 3 anos de idade)	Pré-Escola (4 e 5 anos)	Ensino Fundamental (6 a 15 anos)	Ensino Médio e Educação de Jovens e Adultos (EJA)
Carne, bovina, coxão mole, sem gordura, cru	1,00	0,77	35 g	50 g	95 g	120 g
Carne, bovina, cupim, cru	1,20	0,77	35 g	50 g	95 g	120 g
Carne, bovina, fígado, cru	1,00	0,70	35 g	50 g	95 g	120 g
Carne, bovina, filé mingnon, sem gordura, cru	1,59	0,77	35 g	50 g	95 g	120 g
Carne, bovina, flanko, sem gordura, cru	1,20	0,77	35 g	50 g	95 g	120 g
Carne, bovina, fraldinha, com gordura, crua	1,15	0,77	35 g	50 g	95 g	120 g
Carne, bovina, lagarto, cru	1,93	0,77	35 g	50 g	95 g	120 g
Carne, bovina, língua, crua	1,20	0,77	35 g	50 g	95 g	120 g
Carne, bovina, maminha, crua	1,26	0,77	35 g	50 g	95 g	120 g
Carne, bovina, miolo de alcatra, sem gordura, cru	1,59	0,77	35 g	50 g	95 g	120 g
Carne, bovina, músculo, sem gordura, cru	1,12	0,77	35 g	50 g	95 g	120 g





ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

Carne, bovina, paleta, com gordura, crua	1,65	0,77	35 g	50 g	95 g	120 g
Carne, bovina, paleta, sem gordura, crua	1,65	0,77	35 g	50 g	95 g	120 g
Carne, bovina, patinho, sem gordura, cru	1,12	0,77	35 g	50 g	95 g	120 g
Carne, bovina, peito, sem gordura, cru	1,16	0,77	35 g	50 g	95 g	120 g
Carne, bovina, picanha, com gordura, crua	1,59	0,77	35 g	50 g	95 g	120 g
Carne, bovina, picanha, sem gordura, crua	1,59	0,77	35 g	50 g	95 g	120 g
Carne, bovina, seca, crua	1,23	0,77	35 g	50 g	95 g	120 g

Descrição dos alimentos	Fator de Correção	Fator de Cocção	Per capita			
			Creche (até 3 anos de idade)	Pré-Escola (4 e 5 anos)	Ensino Fundamental (6 a 15 anos)	Ensino Médio e Educação de Jovens e Adultos (EJA)
Carne, frango, caipira, inteiro, c/ pele, cozida, Gallus gallus	2,21	0,61	35 g	50 g	95 g	120 g
Carne, frango, caipira, inteiro, s/ pele, cozida, Gallus gallus	2,21	0,61	35 g	50 g	95 g	120 g
Caruru, cru	2,00	1,00	15 g	15 g	25 g	40 g
Castanha-de-caju, torrada, salgada	1,00	1,00	2,5 g	5 g	10 g	10 g
Castanha-do-Brasil, crua	1,00	1,00	2,5 g	5 g	10g	10g
Catalonha, crua	1,26	1,00	15 g	25 g	25 g	40 g
Cebola, crua	1,73	1,00	4 g	4 g	6 g	6 g
Cebolinha, crua	1,18	1,00	1 g	1 g	2 g	2 g
Cenoura, crua	1,17	0,89	15 g	25 g	40g	55g
Cereais, milho, flocos, com sal	1,00	1,00	20 g	20 g	30 g	30 g
Cereais, milho, flocos, sem sal	1,00	1,00	20 g	20 g	30 g	30 g
Cereal matinal, milho	1,00	1,00	20 g	20 g	20 g	20 g





ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

Chá (preto, camomila, erva-cidreira, capim-limão, etc.)	1,00	1,00	x	x	15 g	15 g
Chá mate orgânico	1,00	1,00	x	x	15 g	15 g
Chambaril	1,00	0,71	90 g	90 g	150 g	300 g
Chantilly	1,00	1,00	x	*	*	*
Cheiro verde (50% cebolinha verde, 50% salsa), cru	1,31	1,00	2 g	2 g	4 g	5 g
Chicória, crua	1,26	1,00	15 g	25 g	35 g	50 g
Chocolate em pó de qualquer marca	1,00	1,00	x	20 g	20 g	20 g
Chuchu, cru	1,47	0,90	25 g	35 g	60 g	80 g
Ciriguela, crua	1,48	1,00	24 g	24 g	40 g	80 g
Cocada branca	1,00	1,00	x	20 g	33 g	66 g
Coco fresco ralado	1,00	1,00	10 g	10 g	15 g	17 g
Coco seco ralado	1,00	1,00	10 g	10 g	15 g	17 g
Coco, cru	1,79	1,00	24 g	24 g	40 g	80 g
Coentro	1,26	1,00	0,5 g	0,5 g	1,0 g	2,0 g

Descrição dos alimentos	Fator de Correção	Fator de Cocção	Per capita			
			Creche (até 3 anos de idade)	Pré-Escola (4 e 5 anos)	Ensino Fundamental (6 a 15 anos)	Ensino Médio e Educação de Jovens e Adultos (EJA)
Coentro, folhas desidratadas	1,00	1,00	3 g	3 g	4 g	5 g
Cogumelo/champignon em conserva	1,00	1,00	10 g	10 g	10 g	10 g
Corimba, cru	1,81	0,80	45 g	50 g	80 g	100 g
Corvina de água doce, crua	1,19	0,80	45 g	50 g	80 g	100 g
Corvina do mar, crua	1,19	0,80	45 g	50 g	80 g	100 g
Couve, manteiga, crua	1,50	0,83	15 g	15 g	27 g	27 g
Couve-flor, crua	2,24	0,98	20 g	40 g	60 g	80 g
Creme de Leite	1,00	1,00	35 g	35 g	50 g	60 g
Cupuaçu, cru	1,67	1,00	24 g	24 g	40 g	80 g
Cupuaçu, polpa, congelada	1,00	1,00	15 g	15 g	60 g	60 g





ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

Doce de frutas cristalizado de qualquer sabor	1,00	1,00	x	20 g	33 g	66 g
Doce de frutas em calda de qualquer sabor	1,00	1,00	x	20 g	33 g	66 g
Doce de frutas em pasta de qualquer sabor	1,00	1,00	x	20 g	33 g	66 g
Doce, de abóbora, cremoso	1,00	1,00	x	20 g	33 g	66 g
Doce, de leite, cremoso	1,00	1,00	x	20 g	33 g	66 g
Doce, leite, cremoso, (média diferentes amostras)	1,00	1,00	x	20 g	33 g	66 g
Dourada de água doce, fresca	1,04	0,80	15 g	15 g	20 g	40 g
Ervilha em grão	1,03	2,08	15 g	15 g	20 g	40 g
Ervilha, em vagem	1,04	1,02	15 g	15 g	20 g	40 g
Ervilha, enlatada, drenada	1,00	1,00	20 g	20 g	32 g	65 g
Espinafre, Nova Zelândia, cru	1,79	0,60	15 g	15 g	20 g	40 g
Farinha de tapioca/beiju	1,00	1,00	10 g	15 g	30 g	35 g
Farinha, de arroz, enriquecida	1,00	1,00	10 g	15 g	30 g	35 g

Descrição dos alimentos	Fator de Correção	Fator de Cocção	Per capita			
			Creche (até 3 anos de idade)	Pré-Escola (4 e 5 anos)	Ensino Fundamental (6 a 15 anos)	Ensino Médio e Educação de Jovens e Adultos (EJA)
Farinha, de centeio, integral	1,00	1,00	10 g	15 g	30 g	35 g
Farinha, de mandioca, crua	1,00	1,00	10 g	15 g	30 g	35 g
Farinha, de mandioca, torrada	1,00	1,00	10 g	15 g	30 g	35 g
Farinha, de mesocarpo de babaçu, crua	1,00	1,00	10 g	15 g	30 g	35 g
Farinha, de milho, amarela	1,00	1,00	10 g	15 g	30 g	35 g
Farinha, de fubá	1,00	1,00	10 g	15 g	30 g	35 g
Farinha, de rosca	1,00	1,00	10 g	15 g	30 g	35 g





ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

Farinha, de trigo	1,00	1,00	10 g	15 g	30 g	35 g
Fava (em grão)	1,04	1,94	15 g	20 g	32 g	40 g
Fécula, de mandioca	1,00	1,00	10 g	15 g	30 g	35 g
Feijão (preto, mulatinho, roxo, rosinha, etc.)	1,04	2,27	15 g	20 g	32 g	40 g
Feijão, broto, cru	1,04	1,00	15 g	20 g	32 g	40 g
Feijão, carioca, cru	1,04	2,18	15 g	20 g	32 g	40 g
Feijão, fradinho, cru	1,04	2,27	15 g	20 g	32 g	40 g
Feijão, jalo, cru	1,04	2,27	15 g	20 g	32 g	40 g
Feijão, preto, cru	1,04	2,10	15 g	20 g	32 g	40 g
Feijão, rajado, cru	1,04	2,27	15 g	20 g	32 g	40 g
Feijão, rosinha, cru	1,04	2,75	15 g	20 g	32 g	40 g
Feijão, roxo, cru	1,04	2,75	15 g	20 g	32 g	40 g
Feijão-verde	2,09	2,75	15 g	20 g	32 g	40 g
Fermento em pó, químico	1,00	1,00	*	*	*	*
Fermento, biológico, levedura, tablete	1,00	1,00	*	*	*	*
Fibra de trigo	1,00	1,00	*	*	*	*
Figo, cru	1,07	1,00	50 g	50 g	80 g	100 g
Figo, enlatado, em calda	1,00	1,00	x	20 g	33 g	66 g
Filé de frango	1,39	0,72	55 g	60 g	104 g	130 g
Frango, asa, com pele, crua	2,24	0,71	75 g	85 g	125 g	250 g
Frango, coração, cru	1,30	0,72	55 g	60 g	104 g	130 g

Descrição dos alimentos	Fator de Correção	Fator de Cocção	Per capita			
			Creche (até 3 anos de idade)	Pré-Escola (4 e 5 anos)	Ensino Fundamental (6 a 15 anos)	Ensino Médio e Educação de Jovens e Adultos (EJA)
Frango, coxa, com pele, crua	1,50	0,74	75 g	85 g	125 g	250 g
Frango, coxa, sem pele, crua	1,00	0,74	75 g	85 g	125 g	250 g
Frango, fígado, cru	1,20	0,74	55 g	60 g	104 g	130 g
Frango, inteiro, com pele, cru	2,38	0,74	75 g	85 g	125 g	250 g
Frango, inteiro, sem pele, cru	2,38	0,74	75 g	85 g	125 g	250 g





ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

Frango, peito, com pele, cru	1,39	0,72	55 g	60 g	104 g	130 g
Frango, peito, sem pele, cru	1,39	0,72	75 g	85 g	125 g	250 g
Frango, sobrecoxa, com pele, crua	1,31	0,72	75 g	85 g	125 g	250 g
Frango, sobrecoxa, sem pele, crua	1,31	0,72	75 g	85 g	125 g	250 g
Fruta-pão, crua	1,30	1,00	24 g	24 g	40 g	80 g
Geleia de frutas, diversos sabores	1,00	1,00	6 g	6 g	10 g	20 g
Geleia, mocotó, natural	1,00	1,00	x	20 g	33 g	66 g
Geleias, (média diferentes amostras)	1,00	1,00	6 g	6 g	10 g	20 g
Gergelim, semente	1,00	1,00	*	*	*	*
Goiaba, branca, com casca, crua	1,22	1,00	24 g	24 g	40 g	80 g
Goiaba, doce em pasta	1,00	1,00	x	20 g	33 g	66 g
Goiaba, doce, cascão	1,00	1,00	x	20 g	33 g	66 g
Goiaba, vermelha, com casca, crua	1,22	1,00	24 g	24 g	40 g	80 g
Grão-de-bico, cru	1,02	2,01	15 g	20 g	32 g	40 g
Graviola, crua	1,37	1,00	24 g	24 g	40 g	80 g
Graviola, polpa, congelada	1,00	1,00	15 g	15 g	60 g	60 g
Guandu, cru	1,03	2,00	15 g	20 g	32 g	40 g
Hambúrguer, bovino, cru	1,00	0,72	35 g	50 g	95 g	120 g
Hortelã	1,36	1,00	3 g	3 g	5 g	5 g
Inhame, cru	1,40	1,02	30 g	40 g	50 g	100 g

Descrição dos alimentos	Fator de Correção	Fator de Cocção	Per capita			
			Creche (até 3 anos de idade)	Pré-Escola (4 e 5 anos)	Ensino Fundamental (6 a 15 anos)	Ensino Médio e Educação de Jovens e Adultos (EJA)
iogurte de qualquer sabor	1,00	1,00	x	100 mL	170 mL	200 mL
iogurte de qualquer sabor light	1,00	1,00	x	100 mL	170 mL	200 mL
iogurte natural	1,00	1,00	70 mL	100 mL	170 mL	200 mL
Jabuticaba, crua	1,62	1,00	50 g	65 g	80 g	100 g





ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

Jaca, crua	4,13	1,00	50 g	50 g	80 g	100 g
Jambo, cru	1,24	1,00	45 g	45 g	60 g	90 g
Jamelão, cru	1,56	1,00	50 g	50 g	80 g	80 g
Jenipapo	1,37	1,00	50 g	50 g	80 g	100 g
Jiló, cru	1,09	1,02	30 g	30 g	50 g	50 g
Jurubeba, crua	1,19	1,00	30 g	30 g	50 g	50 g
Kiwi, cru	1,11	1,00	45 g	65 g	80 g	120 g
Lambari, congelado, cru	1,00	0,70	55 g	65 g	95 g	110 g
Lambari, fresco, cru	1,20	0,70	50 g	60 g	90 g	100 g
Laranja, baía, crua	1,51	1,00	50 g	60 g	70 g	100 g
Laranja, baía, suco	1,00	1,00	80 mL	100 mL	150 mL	200 mL
Laranja, da terra, crua	1,76	1,00	50 g	60 g	70 g	100 g
Laranja, da terra, suco	1,00	1,00	80 mL	100 mL	150 mL	200 mL
Laranja, lima, crua	1,46	1,00	50 g	60 g	70 g	100 g
Laranja, lima, suco	1,00	1,00	80 mL	100 mL	150 mL	200 mL
Laranja, pêra, crua	1,50	1,00	50 g	60 g	70 g	100 g
Laranja, pêra, suco	1,00	1,00	80 mL	100 mL	150 mL	200 mL
Laranja, valência, crua	1,65	1,00	50 g	60 g	70 g	100 g
Laranja, valência, suco	1,00	1,00	80 mL	100 mL	150 mL	200 mL
Lasanha, massa fresca, cozida	1,00	1,00	40 g	60 g	100 g	120 g
Lasanha, massa fresca, crua	1,00	1,00	10 g	15 g	25 g	30 g
Leite achocolatado diet	1,00	1,00	x	100 mL	150 mL	200 mL
Leite de soja em pó	1,00	1,00	13 g	13 g	26 g	26 g
Leite, condensado	1,00	1,00	x	15 g	40 g	60 g
Leite, de cabra	1,00	1,00	80 mL	100 mL	150 mL	200 mL
Leite, de coco	1,00	1,00	50 mL	80 mL	100 mL	130 mL
Leite, de vaca, achocolatado	1,00	1,00	x	100 mL	150 mL	200 mL
Leite, de vaca, desnatado, pó	1,00	1,00	15 g	15 g	30 g	30 g

Descrição dos alimentos	Fator de Correção	Fator de Cocção	Per capita			
			Creche (até 3 anos de idade)	Pré-Escola (4 e 5 anos)	Ensino Fundamental (6 a 15 anos)	Ensino Médio e Educação de Jovens e Adultos (EJA)
Leite, de vaca, desnatado, UHT	1,00	1,00	80 mL	120 mL	150 mL	200 mL
Leite, de vaca, integral	1,00	1,00	80 mL	120 mL	150 mL	200 mL





ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

Leite, de vaca, integral, pó	1,00	1,00	15 g	15 g	30 g	30 g
Leite, fermentado	1,00	1,00	x	80 g	120 g	120 g
Lentilha, crua	1,03	2,31	15 g	25 g	30 g	40 g
Limão, cravo, suco	1,50	1,00	20 mL	20 mL	50 mL	50 mL
Limão, galego, suco	1,60	1,00	20 mL	20 mL	50 mL	50 mL
Limão, tahiti, cru	1,66	1,00	15 g	20 g	50 g	60 g
Linguiça (suína, bovina, mista, etc.) (crua)	1,00	0,77	x	60 g	70 g	90 g
Linguiça, calabresa, fininha, crua	1,00	0,64	x	60 g	70 g	90 g
Linguiça, frango, crua	1,00	0,77	x	60 g	70 g	90 g
Linguiça, porco, crua	1,00	0,77	x	60 g	70 g	90 g
Linhaça, semente	1,00	1,00	5 g	5 g	10 g	10 g
Maçã, Argentina, com casca, crua	1,24	1,00	60 g	80 g	130 g	150 g
Maçã, Fuji, com casca, crua	1,26	1,00	60 g	80 g	130 g	150 g
Macarrão, trigo, cru	1,00	2,44	20 g	40 g	50 g	50 g
Macarrão, trigo, cru, com ovos	1,00	2,44	20 g	40 g	50 g	50 g
Macaúba, crua	2,67	1,00	50 g	50 g	80 g	100 g
Mamão verde, doce em calda, drenado	1,00	1,00	x	15 g	20 g	40 g
Mamão, doce em calda, drenado	1,00	1,00	x	15 g	20 g	40 g
Mamão, Formosa, cru	1,38	1,00	40 g	80 g	100 g	150 g
Mamão, Papaia, cru	1,39	1,00	40 g	80 g	100 g	150 g
Mandioca, crua	1,31	1,10	50 g	50 g	55 g	70 g
Mandioca, farofa, temperada	1,00	1,00	10 g	10 g	30 g	30 g
Manga, Haden, crua	1,61	1,00	60 g	60 g	80 g	100 g
Manga, Palmer, crua	1,61	1,00	60 g	60 g	80 g	100 g
Manga, polpa, congelada	1,00	1,00	40 g	70 g	80 g	100 g
Mangaba	1,32	1,00	30 g	45 g	45 g	60 g
Manjerição, cru	1,52	1,00	0,5 g	0,5 g	1 g	1 g

Per capita





ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

Descrição dos alimentos	Fator de Correção	Fator de Cocção	Creche (até 3 anos de idade)	Pré-Escola (4 e 5 anos)	Ensino Fundamental (6 a 15 anos)	Ensino Médio e Educação de Jovens e Adultos (EJA)
Manteiga, com sal	1,00	1,00	5 g	5 g	7 g	7 g
Manteiga, sem sal	1,00	1,00	5 g	5 g	7 g	7 g
Maracujá, cru	2,16	1,00	40 g	65 g	65 g	100 g
Maracujá, polpa, congelada	1,00	1,00	40 g	70 g	80 g	100 g
Maracujá, suco concentrado, envasado	1,00	1,00	10 mL	15 mL	20 mL	50 mL
Margarina, com óleo interesterificado, sem sal (65% de lipídeos)	1,00	1,00	x	5 g	7 g	7 g
Maria mole	1,00	1,00	x	5 g	10 g	20 g
Maria mole, coco queimado	1,00	1,00	x	5 g	10 g	20 g
Marmelada	1,00	1,00	x	10 g	20 g	20 g
Massa, fresca, crua	1,00	2,60	25 g	40 g	40 g	60 g
Maxixe, cru	1,05	0,90	30 g	55 g	75 g	100 g
Mel, de abelha	1,00	1,00	x	10 g	15 g	20 g
Melado	1,00	1,00	x	10 g	15 g	20 g
Melancia, crua	1,90	1,00	60 g	90 g	145 g	200 g
Melão, cru	1,04	1,00	50 g	85 g	95 g	150 g
Melão, suco natural (néctar), s/ açúcar	1,00	1,00	80 mL	100 mL	150 mL	200 mL
Merluza, filé, cru	1,66	0,80	35 g	50 g	95 g	100 g
Mexerica, Murcote, crua	1,30	1,00	50 g	70 g	95 g	100 g
Mexerica, Rio, crua	1,50	1,00	50 g	70 g	95 g	100 g
Milho (em grão) cru	1,00	1,07	50 g	60 g	85 g	100 g
Milho, amido, cru	1,00	1,15	10 g	10 g	30 g	50 g
Milho, fubá, cru	1,00	1,15	20 g	30 g	60 g	60 g
Milho, pipoca, grãos cru	1,00	1,25	25 g	30 g	65 g	80 g
Milho, verde, cru	2,63	1,07	65 g	85 g	100 g	175 g
Milho, verde, enlatado, drenado	1,00	1,00	20 g	20 g	50 g	60 g
Mini pizza semi pronta (crua)	1,00	0,95	20 g	30 g	50 g	70 g
Moela de galinha ou frango	1,00	0,90	40 g	45 g	75 g	90 g





ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

Molho, p/ salada, c/ salsa, suco de limão, azeite de oliva, c/ sal	1,00	1,00	5 mL	5 mL	10 mL	10 mL
--	------	------	------	------	-------	-------

Descrição dos alimentos	Fator de Correção	Fator de Cocção	Per capita			
			Creche (até 3 anos de idade)	Pré-Escola (4 e 5 anos)	Ensino Fundamental (6 a 15 anos)	Ensino Médio e Educação de Jovens e Adultos (EJA)
Molho, p/ salada, c/ salsa, vinagre de maçã, azeite de oliva, c/ sal	1,00	1,00	5 mL	5 mL	10 mL	10 mL
Morango, cru	1,12	1,00	40 g	50 g	80 g	100 g
Mortadela	1,00	1,00	x	10 g	20 g	20 g
Mostarda, folha, crua	1,51	1,00	30 g	30 g	30 g	50 g
Nabo, cru	1,12	1,00	60 g	70 g	80 g	100 g
Nata	1,00	1,00	10 g	10 g	15 g	20 g
Nectarina	1,24	1,00	50 g	65 g	80 g	140 g
Nêspera, crua	1,31	1,00	50 g	50 g	70 g	70 g
Noz, crua	4,32	1,00	5 g	5 g	9 g	9 g
Nuggets de frango	1,00	0,90	x	50 g	70 g	80 g
Óleo, de babaçu	1,00	1,00	4 g	4 g	7 g	8 g
Óleo, de canola	1,00	1,00	4 g	4 g	7 g	8 g
Óleo, de girassol	1,00	1,00	4 g	4 g	7 g	8 g
Óleo, de milho	1,00	1,00	4 g	4 g	7 g	8 g
Óleo, de pequi	1,00	1,00	4 g	4 g	7 g	8 g
Óleo, de soja	1,00	1,00	4 g	4 g	7 g	8 g
Orégano	1,00	1,00	1 g	1 g	2 g	2 g
Ovo, de codorna, inteiro, cru	1,11	0,89	30 g	30 g	60 g	60 g
Ovo, de galinha, inteiro, cru	1,12	0,95	45 g	45 g	75 g	75 g
Ovo, galinha, clara, desidratada, pasteurizada	1,00	1,00	13 g	13 g	27 g	27 g
Ovo, galinha, gema, desidratada, pasteurizada	1,00	1,00	13 g	13 g	26 g	26 g
Ovo, galinha, integral, desidratada, pasteurizada	1,00	1,00	30 g	30 g	45 g	45 g





ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

Paçoca, amendoim	1,00	1,00	x	15 g	25 g	25 g
Palmito in natura cru	1,00	1,00	30 g	30 g	40 g	60 g
Palmito, juçara, em conserva	1,00	1,00	20 g	20 g	30 g	40 g
Palmito, pupunha, em conserva	1,00	1,00	20 g	20 g	30 g	40 g
Pamonha	1,00	1,00	30 g	50 g	80 g	100 g

Descrição dos alimentos	Fator de Correção	Fator de Cocção	Per capita			
			Creche (até 3 anos de idade)	Pré-Escola (4 e 5 anos)	Ensino Fundamental (6 a 15 anos)	Ensino Médio e Educação de Jovens e Adultos (EJA)
Pão de hambúrguer	1,00	1,00	25 g	50 g	50 g	75 g
Pão de queijo pronto para o consumo	1,00	1,00	25 g	50 g	50 g	75 g
Pão doce	1,00	1,00	25 g	50 g	50 g	75 g
Pão, aveia, forma	1,00	1,00	25 g	50 g	50 g	75 g
Pão, de queijo, assado	1,00	1,00	25 g	50 g	50 g	75 g
Pão, de soja	1,00	1,00	25 g	50 g	50 g	75 g
Pão, glúten, forma	1,00	1,00	25 g	50 g	50 g	75 g
Pão, milho, forma	1,00	1,00	25 g	50 g	50 g	75 g
Pão, trigo, forma, integral	1,00	1,00	25 g	50 g	50 g	75 g
Pão, trigo, francês	1,00	1,00	25 g	50 g	50 g	75 g
Pão, trigo, sovado	1,00	1,00	25 g	50 g	50 g	75 g
Pão, trigo/centeio, preto, forma	1,00	1,00	25 g	50 g	50 g	75 g
Pastel (queijo, carne, palmito, etc.)	1,00	1,22	30 g	50 g	70 g	100 g
Patê (fígado, calabresa, frango, presunto, etc.)	1,00	1,00	10 g	10 g	20 g	20 g
Pé-de-moleque, amendoim	1,00	1,00	x	20 g	33 g	66 g
Peixe, água doce, tilápia, filé, cru, Oreochromis niloticus	1,00	0,80	45 g	50 g	80 g	120 g
Peixe, água salgada, sardinha, conserva, c/ molho de tomate	1,00	1,00	x	25 g	30 g	40 g
Pepino, cru	1,30	1,00	17 g	17 g	27 g	55 g
Pequi, cru	3,04	0,93	15 g	15 g	25 g	50 g





ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

Pêra, Park, crua	1,20	1,00	80 g	80 g	90 g	110 g
Pêra, Williams, crua	1,20	1,00	80 g	80 g	90 g	110 g
Peru, congelado, cru	1,64	0,70	35 g	50 g	150 g	300 g
Pescada, branca, crua	2,00	0,69	45 g	50 g	85 g	150 g
Pescada, filé, cru	1,00	0,69	45 g	50 g	85 g	150 g
Pescadinha, crua	2,00	0,69	45 g	50 g	85 g	150 g
Pêssego, Aurora, cru	1,25	1,00	60 g	60 g	60 g	60 g
Pêssego, enlatado, em calda	1,00	1,00	x	20 g	33 g	66 g
Pimenta em pó	1,00	1,00	x	x	1 g	1 g

Descrição dos alimentos	Fator de Correção	Fator de Cocção	Per capita			
			Creche (até 3 anos de idade)	Pré-Escola (4 e 5 anos)	Ensino Fundamental (6 a 15 anos)	Ensino Médio e Educação de Jovens e Adultos (EJA)
Pimentão, amarelo, cru	1,26	1,00	10 g	10 g	10 g	10 g
Pimentão, verde, cru	1,26	1,00	10 g	10 g	10 g	10 g
Pimentão, vermelho, cru	1,26	1,00	10 g	10 g	10 g	10 g
Pinha, crua	2,56	1,00	30 g	30 g	60 g	60 g
Pinhão	1,72	1,25	15 g	25 g	50 g	80 g
Pintado, assado	1,30	0,77	40 g	45 g	80 g	120 g
Pintado, cru	1,03	0,77	45 g	50 g	80 g	120 g
Pipoca doce ou salgada	1,00	1,00	x	20 g	33 g	66 g
Pitanga, crua	1,23	1,00	50 g	50 g	50 g	50 g
Pitanga, polpa, congelada	1,00	1,00	15 g	15 g	60 g	60 g
Polenta, pré-cozida	1,00	0,87	30 g	37 g	55 g	57 g
Polvilho, doce	1,00	1,00	*	*	*	*
Porco, bisteca, crua	2,20	0,64	50 g	50 g	85 g	100 g
Porco, bisteca, frita	2,20	0,64	50 g	50 g	85 g	100 g
Porco, costela, crua	2,20	0,64	50 g	50 g	85 g	100 g
Porco, lombo, cru	2,20	0,64	50 g	50 g	85 g	100 g
Porco, orelha, salgada, crua	2,20	0,64	50 g	50 g	85 g	100 g
Porco, pernil, cru	2,20	0,64	50 g	50 g	85 g	100 g
Porco, rabo, salgado, cru	2,20	0,64	50 g	50 g	85 g	100 g
Porquinho, cru	2,20	0,64	50 g	50 g	85 g	100 g
Presunto, com capa de gordura	1,00	1,00	x	10 g	20 g	20 g





ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

Presunto, sem capa de gordura	1,00	1,00	x	10 g	20 g	20 g
Queijo colonial	1,00	1,01	25 g	30 g	40 g	50 g
Queijo de coalho	1,00	1,01	25 g	30 g	40 g	50 g
Queijo ralado	1,00	1,00	4 g	4 g	5 g	6 g
Queijo, minas, frescal	1,00	1,01	25 g	30 g	40 g	50 g
Queijo, minas, meia cura	1,00	1,01	25 g	30 g	40 g	50 g
Queijo, mozzarella	1,00	1,01	25 g	30 g	40 g	50 g
Queijo, parmesão	1,00	1,01	25 g	30 g	40 g	50 g
Queijo, pasteurizado	1,00	1,01	25 g	30 g	40 g	50 g
Queijo, petit suisse, morango	1,00	1,00	x	45 g	45 g	45 g
Queijo, prato	1,00	1,01	25 g	30 g	40 g	50 g

Descrição dos alimentos	Fator de Correção	Fator de Cocção	Per capita			
			Creche (até 3 anos de idade)	Pré-Escola (4 e 5 anos)	Ensino Fundamental (6 a 15 anos)	Ensino Médio e Educação de Jovens e Adultos (EJA)
Queijo, requeijão, cremoso	1,00	1,00	10 g	15 g	30 g	30 g
Queijo, ricota	1,00	1,01	25 g	30 g	40 g	50 g
Quiabo, cru	1,31	1,58	20 g	30 g	30 g	32 g
Quindim	1,00	1,00	x	20 g	33 g	66 g
Quinoa, crua	1,00	1,00	5 g	5 g	10 g	10 g
Quirera não especificada	1,00	1,49	35 g	40 g	60 g	62 g
Rabanete, cru	1,10	1,00	10 g	10 g	20 g	20 g
Rapadura	1,00	1,00	x	20 g	33 g	66 g
Repolho, branco, cru	1,54	0,93	10 g	13 g	25 g	30 g
Repolho, roxo, cru	1,54	0,93	10 g	13 g	25 g	30 g
Romã, crua	1,89	1,00	40 g	65 g	65 g	100 g
Rúcula, crua	1,41	1,00	10 g	13 g	25 g	30 g
Sal, grosso	1,00	1,00	2,5 g	2,5 g	3 g	3 g
Salame	1,00	1,00	x	25 g	30 g	35 g
Salmão, sem pele, fresco, cru	2,17	0,80	45 g	50 g	70 g	100 g
Salsa, crua	1,27	1,00	1 g	1 g	1 g	1 g
Salsicha em conserva	1,00	1,00	x	25 g	30 g	35 g
Salsicha no varejo crua	1,00	1,00	x	25 g	30 g	35 g
Salsinha	1,27	1,00	1 g	1 g	1 g	1 g
Salsinha seca	1,00	1,00	1 g	1 g	1 g	1 g





ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

Sapoti	1,33	1,00	80 g	80 g	90 g	100 g
Sardinha, conserva em óleo	1,00	1,00	25 g	30 g	40 g	52 g
Sardinha, inteira, crua	1,65	0,80	45 g	50 g	85 g	120 g
Seleta de legumes, enlatada	1,00	1,00	20 g	30 g	40 g	50 g
Serralha, crua	1,43	1,00	10 g	13 g	25 g	30 g
Soja, extrato solúvel, pó	1,00	1,00	10 g	15 g	30 g	35 g
Soja, farinha	1,00	1,00	10 g	15 g	30 g	35 g
Soja, queijo (tofu)	2,08	1,00	25 g	30 g	40 g	50 g
Sonho	1,00	1,00	x	25 g	50 g	50 g
Sorvete de qualquer sabor industrializado	1,00	1,00	x	30g	60 g	60 g
Taioba, crua	1,15	1,00	10 g	13 g	25 g	30 g
Tamarindo, cru	2,08	1,00	80 g	80 g	90 g	100 g
Tangerina, Poncã, crua	1,36	1,00	60 g	80 g	100 g	120 g

Descrição dos alimentos	Fator de Correção	Fator de Cocção	Per capita			
			Creche (até 3 anos de idade)	Pré-Escola (4 e 5 anos)	Ensino Fundamental (6 a 15 anos)	Ensino Médio e Educação de Jovens e Adultos (EJA)
Tangerina, Poncã, suco	1,36	1,00	50 g	100 g	150 g	200 g
Taperebá	1,61	1,00	80 g	80 g	90 g	100 g
Tomate seco	1,00	1,00	10 g	15 g	30 g	50 g
Tomate, com semente, cru	1,25	1,00	15 g	25 g	30 g	37 g
Tomate, extrato	1,00	1,00	5 g	7 g	10 g	15 g
Tomate, purê	1,00	1,00	5 g	7 g	10 g	15 g
Tomate, salada	1,25	1,00	15 g	25 g	30 g	37 g
Torrada, pão francês	1,00	1,00	25 g	50 g	50 g	75 g
Torrada, trigo, tradicional	1,00	1,00	x	50 g	50 g	75 g
Tortas salgadas de qualquer sabor	1,00	1,00	45 g	50 g	100 g	150 g
Tremoço, cru	1,88	1,94	15 g	20 g	32 g	40 g
Tremoço, em conserva	1,00	1,00	30 g	40 g	65 g	80 g
Trigo para quibe, cru, Triticum spp.	1,00	1,00	20 g	20 g	25 g	30 g
Trigo, farelo	1,00	1,00	10 g	15 g	30 g	35 g
Tucumã, cru	1,00	1,00	80 g	80 g	90 g	100 g





ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO ESCOLAR

Tucunaré, filé, congelado, cru	1,00	0,80	45 g	50 g	85 g	120 g
Umbu, cru	1,00	1,00	80 g	80 g	90 g	100 g
Umbu, polpa, congelada	1,00	1,00	15 g	15 g	60 g	60 g
Uva passa	1,00	1,00	5 g	5 g	10 g	10 g
Uva, Itália, crua	1,11	1,00	40 g	80 g	90 g	100 g
Uva, Rubi, crua	1,11	1,00	40 g	80 g	90 g	100 g
Uva, suco concentrado, envasado	1,00	1,00	15 g	15 g	60 g	60 g
Vagem, crua	1,41	1,02	20 g	30 g	40 g	55 g
Vinagre, maçã	1,00	1,00	5 g	5 g	10 g	10 g
Víscera bovina	1,07	0,74	50 g	50 g	80 g	100 g
Xérem de milho	1,00	1,49	35 g	40 g	60 g	62 g





Legenda:	Oferta limitada para > 3 anos e proibida para ≤3 anos de idade	Oferta limitada para todas as idades
<p>Fonte: Resolução CD/FNDE nº 06/2020</p> <p>(-) não encontrado (x) restrito para menores de 3 anos (*) depende da preparação da receita</p>		