

| Cabaz alimentar de referência semanal (período letivo) - criança ensino básico |                         |                                                                    |                                             |                                            |                                         |                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------|
| Categoria                                                                      | Produto                 | Quantidade referência semanal   1 criança EB                       | Cabaz semana 1                              | Cabaz semana 2                             | Cabaz semana 3                          | Cabaz semana 4                               |
| Frios e laticínios                                                             | Leite meio gordo        | 2 L                                                                | 2 L                                         | 2 L                                        | 2 L                                     | 2 L                                          |
|                                                                                | iogurte aromas          | 1 embalagem / 4 unidades (sabor variado)                           | 1 embalagem / 4 unidades                    | 1 embalagem / 4 unidades                   | 1 embalagem / 4 unidades                | 1 embalagem / 4 unidades                     |
|                                                                                | creme vegetal           | 1 embalagem pequena                                                | 1 embalagem pequena                         | 1 embalagem pequena                        | 1 embalagem pequena                     | 1 embalagem pequena                          |
| Mercearia                                                                      | cereais flocos de milho | 1 embalagem pequena                                                | 1 embalagem pequena                         | 1 embalagem pequena                        | 1 embalagem pequena                     | 1 embalagem pequena                          |
|                                                                                | bolacha maria           | 1 embalagem (individual)                                           | 1 embalagem                                 | 1 embalagem                                | 1 embalagem                             | 1 embalagem                                  |
|                                                                                | azeite 250 ml           | 1 embalagem                                                        | 1 embalagem 250ml                           | 1 embalagem 250 ml                         | 1 embalagem 250 ml                      | 1 embalagem 250 ml                           |
|                                                                                | atum                    | 1 lata                                                             | 1 lata                                      | 1 lata                                     | 1 lata                                  | 1 lata                                       |
|                                                                                | arroz                   | 1 embalagem 1 kg* (mensal)                                         | 1 embalagem 1 kg                            | ---                                        | ---                                     | ---                                          |
| Frutas e legumes                                                               | batata inteira          | 1 kg                                                               | 1 kg                                        | 1 kg                                       | 1 kg                                    | 1 kg                                         |
|                                                                                | cebola                  | 4 unidades médias                                                  | 4 unidades médias                           | 4 unidades médias                          | 4 unidades médias                       | 4 unidades médias                            |
|                                                                                | cenoura                 | 5 unidades médias                                                  | 5 unidades médias                           | 5 unidades médias                          | 5 unidades médias                       | 5 unidades médias                            |
|                                                                                | cabeça de alho          | 1 unidade                                                          | 1 unidade                                   | 1 unidade                                  | 1 unidade                               | 1 unidade                                    |
|                                                                                | alho francês            | 1 unidade (escolha 1/2)                                            | 1 unidade curgete                           | 1 unidade alho francês                     | 1 unidade curgete                       | 1 unidade alho francês                       |
|                                                                                | curgete                 | 1 unidade (escolha 1/2)                                            | 1 unidade couve lombarda                    | 1 unidade brócolos                         | 1 unidade couve lombarda                | 1 unidade brócolos                           |
|                                                                                | couve lombarda          | 1 unidade (escolha 1/2)                                            | 1 unidade couve lombarda                    | 1 unidade brócolos                         | 1 unidade couve lombarda                | 1 unidade brócolos                           |
|                                                                                | brócolos                | 1 unidade (escolha 1/2)                                            | 1 molho agrião                              | 1 molho espinafres                         | 1 molho agrião                          | 1 molho espinafres                           |
|                                                                                | agrião                  | 1 molho (escolha 1/2)                                              | 1 molho agrião                              | 1 molho espinafres                         | 1 molho agrião                          | 1 molho espinafres                           |
|                                                                                | espinafres              | 1 unidade                                                          | 1 unidade                                   | 1 unidade                                  | 1 unidade                               | 1 unidade                                    |
|                                                                                | alface                  | 2 unidades                                                         | 2 unidades                                  | 2 unidades                                 | 2 unidades                              | 2 unidades                                   |
| Leguminosas secas                                                              | tomate                  | 2 unidades                                                         | 2 unidades                                  | 2 unidades                                 | 2 unidades                              | 2 unidades                                   |
|                                                                                | grão                    | 1 embalagem 1 kg ou 2x500gr (escolha 1/4)                          | 500gr grão + 500gr feijão branco            | 500gr feijão vermelho + 500gr feijão frade | 500gr grão + 500 gr feijão branco       | 500gr. feijão vermelho + 500 gr feijão frade |
|                                                                                | feijão branco           | 1 embalagem 1 kg ou 2x500gr (escolha 1/4)                          | 500gr grão + 500gr feijão branco            | 500gr feijão vermelho + 500gr feijão frade | 500gr grão + 500 gr feijão branco       | 500gr. feijão vermelho + 500 gr feijão frade |
|                                                                                | feijão vermelho         | 1 embalagem 1 kg ou 2x500gr (escolha 1/4)                          | 500gr grão + 500gr feijão branco            | 500gr feijão vermelho + 500gr feijão frade | 500gr grão + 500 gr feijão branco       | 500gr. feijão vermelho + 500 gr feijão frade |
| Massa                                                                          | feijão frade            | 1 embalagem 1 kg ou 2x500gr (escolha 1/4)                          | 500gr grão + 500gr feijão branco            | 500gr feijão vermelho + 500gr feijão frade | 500gr grão + 500 gr feijão branco       | 500gr. feijão vermelho + 500 gr feijão frade |
|                                                                                | esparguete              | 1 embalagem 1 kg* ou 2x500gr* (escolha 1/3 - mensal)               | 500gr esparguete + 500gr cotovelinhos       | ---                                        | 500gr espirais                          | ---                                          |
|                                                                                | cotovelinhos            | 1 embalagem 1 kg* ou 2x500gr* (escolha 1/3 - mensal)               | 500gr esparguete + 500gr cotovelinhos       | ---                                        | 500gr espirais                          | ---                                          |
| Fruta                                                                          | espirais                | 1 embalagem 1 kg* ou 2x500gr* (escolha 1/3 - mensal)               | 500gr esparguete + 500gr cotovelinhos       | ---                                        | 500gr espirais                          | ---                                          |
|                                                                                | maçã                    | 5 a 7 peças de fruta variadas da época ( +/-120g/unidade) unidades | 2 maçãs, 2 pêras, 2 bananas, 2 laranjas     | 2 maçãs, 2 pêras, 2 bananas, 2 laranjas    | 2 maçãs, 2 pêras, 2 bananas, 2 laranjas | 2 maçãs, 2 pêras, 2 bananas, 2 laranjas      |
|                                                                                | pêra                    | 5 a 7 peças de fruta variadas da época ( +/-120g/unidade) unidades | 2 maçãs, 2 pêras, 2 bananas, 2 laranjas     | 2 maçãs, 2 pêras, 2 bananas, 2 laranjas    | 2 maçãs, 2 pêras, 2 bananas, 2 laranjas | 2 maçãs, 2 pêras, 2 bananas, 2 laranjas      |
|                                                                                | banana                  | 5 a 7 peças de fruta variadas da época ( +/-120g/unidade) unidades | 2 maçãs, 2 pêras, 2 bananas, 2 laranjas     | 2 maçãs, 2 pêras, 2 bananas, 2 laranjas    | 2 maçãs, 2 pêras, 2 bananas, 2 laranjas | 2 maçãs, 2 pêras, 2 bananas, 2 laranjas      |
| Peixe                                                                          | laranja                 | 5 a 7 peças de fruta variadas da época ( +/-120g/unidade) unidades | 2 maçãs, 2 pêras, 2 bananas, 2 laranjas     | 2 maçãs, 2 pêras, 2 bananas, 2 laranjas    | 2 maçãs, 2 pêras, 2 bananas, 2 laranjas | 2 maçãs, 2 pêras, 2 bananas, 2 laranjas      |
|                                                                                | pescada nº3             | 1 posta média +/- 100g a 120 g (escolha 1/3)                       | 1 posta média +/- 100g a 120 g pescada nº 3 | 1 posta média +/- 100g a 120 g bacalhau    | 1 posta média +/- 100g a 120 g abrótea  | 1 posta média +/- 100g a 120 g pescada       |
|                                                                                | bacalhau                | 1 posta média +/- 100g a 120 g (escolha 1/3)                       | 1 posta média +/- 100g a 120 g pescada nº 3 | 1 posta média +/- 100g a 120 g bacalhau    | 1 posta média +/- 100g a 120 g abrótea  | 1 posta média +/- 100g a 120 g pescada       |
| Carne                                                                          | abrótea                 | 1 posta média +/- 100g a 120 g (escolha 1/3)                       | 1 posta média +/- 100g a 120 g pescada nº 3 | 1 posta média +/- 100g a 120 g bacalhau    | 1 posta média +/- 100g a 120 g abrótea  | 1 posta média +/- 100g a 120 g pescada       |
|                                                                                | porco                   | 2 bifes média +/- 100g (escolha 1/4)                               | 2 bifes média +/- 100g porco                | 2 bifes média +/- 100g peru                | 2 bifes média +/- 100g vaca             | 2 bifes média +/- 100g frango                |
|                                                                                | peru                    | 2 bifes média +/- 100g (escolha 1/4)                               | 2 bifes média +/- 100g porco                | 2 bifes média +/- 100g peru                | 2 bifes média +/- 100g vaca             | 2 bifes média +/- 100g frango                |
|                                                                                | frango                  | 2 bifes média +/- 100g (escolha 1/4)                               | 2 bifes média +/- 100g porco                | 2 bifes média +/- 100g peru                | 2 bifes média +/- 100g vaca             | 2 bifes média +/- 100g frango                |
|                                                                                | vaca                    | 2 bifes média +/- 100g (escolha 1/4)                               | 2 bifes média +/- 100g porco                | 2 bifes média +/- 100g peru                | 2 bifes média +/- 100g vaca             | 2 bifes média +/- 100g frango                |
| Carne                                                                          | perna/coxa frango       | 1 unidade +/- 120 a 130g (escolha 1/2)                             | 1 unidade +/- 120 a 130g frango             | 1 unidade +/- 120 a 130g peru              | 1 unidade +/- 120 a 130g frango         | 1 unidade +/- 120 a 130g peru                |
|                                                                                | perna/coxa peru         | 1 unidade +/- 120 a 130g (escolha 1/2)                             | 1 unidade +/- 120 a 130g frango             | 1 unidade +/- 120 a 130g peru              | 1 unidade +/- 120 a 130g frango         | 1 unidade +/- 120 a 130g peru                |



Divisão do conhecimento | Serviço de Educação  
Divisão do Desenvolvimento Social

Projeto: Plano contingência COVID19 - apoio alimentar a famílias com crianças em idade escolar

| Cabaz alimentar de referência semanal (período letivo) - família 3 crianças/jovens idade escolar |                         |                                                                                                       |                              |                                                                       |                                                             |                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Categoria                                                                                        | Produto                 | Quantidade referência semanal   3 crianças                                                            | Cabaz semana 1 (16/04)       | Cabaz semana 2 (21/04)                                                | Cabaz semana 3                                              | Cabaz semana 4                                                        |
| Frios e laticínios                                                                               | Leite meio gordo        | 6 L                                                                                                   | 2L                           | 6L                                                                    | 6L                                                          | 6L                                                                    |
|                                                                                                  | iogurte aromas          | 3 embalagem / 4 unidades (sabor variado)                                                              | 1 embalagem / 4 unidades     | 3 embalagens/4 unidades                                               | 3 embalagens/4 unidades                                     | 3 embalagens / 4 unidades                                             |
|                                                                                                  | creme vegetal           | 3 embalagens pequenas                                                                                 | 1 embalagem pequena          | --                                                                    | 1 embalagem pequena                                         | --                                                                    |
| Mercearia                                                                                        | cereais flocos de milho | 3 embalagens pequenas                                                                                 | 1 embalagem 500 gr           | 2 embalagens pequenas                                                 | 2 embalagens pequena                                        | 2 embalagens pequena                                                  |
|                                                                                                  | bolacha maria           | 3 embalagens                                                                                          | 4 embalagens                 | --                                                                    | 4 embalagens                                                | --                                                                    |
|                                                                                                  | azeite 1 L              | 1 Litro* (mensal)                                                                                     | 1 embalagem pequena          | 1 embalagem 1 Litro                                                   | --                                                          | --                                                                    |
|                                                                                                  | atum                    | 3 latas                                                                                               | 1 lata                       | 3 latas                                                               | 3 latas                                                     | 3 latas                                                               |
|                                                                                                  | arroz                   | 3 embalagens 1 kg* (mensal)                                                                           | 1 embalagem 1 kg             | --                                                                    | 1 embalagem 1kg                                             | --                                                                    |
| Legumes frescos                                                                                  | batata inteira          | 3 kg                                                                                                  | 1, 200 kg                    | 3 kg                                                                  | 3 kg                                                        | 3kg                                                                   |
|                                                                                                  | cebola                  | 12 unidades médias                                                                                    | ? unidades (465 gr)          | 5 unidades médias                                                     | 5 unidades médias                                           | 5 unidades médias                                                     |
|                                                                                                  | cenoura                 | 15 unidades médias                                                                                    | ? unidades (615 gr)          | 5 unidades médias                                                     | 5 unidades médias                                           | 5 unidades médias                                                     |
|                                                                                                  | cabeça de alho          | 3 unidade                                                                                             | ? unidades (100gr)           | 1 saco                                                                | --                                                          | --                                                                    |
|                                                                                                  | alho francês            | 3 unidades (escolha 1/2)                                                                              | --                           | 3 unidades alho francês                                               | 3 unidades curgete                                          | 3 unidades alho francês                                               |
|                                                                                                  | curgete                 |                                                                                                       | ? unidade (550gr)            |                                                                       |                                                             |                                                                       |
|                                                                                                  | couve lombarda          | 3 unidades (escolha 1/2)                                                                              | ? unidade (1,910kg)          | 3 unidades brócolos pequenas                                          | 1 unidade couve lombarda                                    | 3 unidades brócolos pequenas                                          |
|                                                                                                  | brócolos                |                                                                                                       | --                           |                                                                       |                                                             |                                                                       |
|                                                                                                  | agrião                  | 3 molhos (escolha 1/2)                                                                                | 1 embalagem                  | 1 molhos espinafres                                                   | 1 molhos agrião                                             | 1 molhos espinafres                                                   |
|                                                                                                  | espinafres              |                                                                                                       | --                           |                                                                       |                                                             |                                                                       |
|                                                                                                  | alface                  | 3 unidades                                                                                            | ? unidades (645 gr)          | 2 unidades                                                            | 2 unidades                                                  | 2 unidades                                                            |
|                                                                                                  | tomate                  | 6 unidades                                                                                            | ? unidades (340 gr)          | 5 unidades                                                            | 5 unidades                                                  | 5 unidades                                                            |
| Leguminosas secas                                                                                | grão                    | 3 embalagens 1 kg/2x500gr (escolha 1/4)                                                               | 1 embalagem 500 gr           | 1 embalagem 500gr feijão vermelho<br>+ 1 embalagem 500gr feijão frade | 1 embalagem 500gr grão + 1<br>embalagem 500gr feijão branco | 1 embalagem 500gr feijão vermelho<br>+ 1 embalagem 500gr feijão frade |
|                                                                                                  | feijão branco           |                                                                                                       | 1 embalagem                  |                                                                       |                                                             |                                                                       |
|                                                                                                  | feijão vermelho         |                                                                                                       | --                           |                                                                       |                                                             |                                                                       |
|                                                                                                  | feijão frade            |                                                                                                       | --                           |                                                                       |                                                             |                                                                       |
|                                                                                                  |                         |                                                                                                       | --                           |                                                                       |                                                             |                                                                       |
| Massa                                                                                            | esparguete              | 3 embalagens 1 kg/2x500gr* (escolha 1/3 - mensal)                                                     | 1 embalagem 500 gr           | 1 embalagem espirais 500 gr                                           | 1 embalagem esparguete (500 gr)                             | 1 embalagem cotovelinhos 500 gr                                       |
|                                                                                                  | cotovelinhos            |                                                                                                       | 1 embalagem 500 gr           |                                                                       |                                                             |                                                                       |
|                                                                                                  | espirais                |                                                                                                       | --                           |                                                                       |                                                             |                                                                       |
| Fruta                                                                                            | maçã                    | 15 a 21 peças de fruta variadas da época ( +/-120g/unidade)<br>unidades médias (2,5 kg fruta - total) | ? unidades (470 gr + 240 gr) | 4 maçãs, 4 pêras, 4 bananas, 4<br>laranjas                            | 4 maçãs, 4 pêras, 4 bananas, 4<br>laranjas                  | 4 maçãs, 4 pêras, 4 bananas, 4<br>laranjas                            |
|                                                                                                  | pêra                    |                                                                                                       | ? unidades (275 gr)          |                                                                       |                                                             |                                                                       |
|                                                                                                  | banana                  |                                                                                                       | ? unidades (460gr)           |                                                                       |                                                             |                                                                       |
|                                                                                                  | laranja                 |                                                                                                       | --                           |                                                                       |                                                             |                                                                       |
| Peixe                                                                                            | pescada nº3             | 3 postas médias +/- 100g a 120 g/cada (escolha 1/3)                                                   | ? postas (360gr)             | 3 postas bacalhau                                                     | 3 postas abrótea                                            | 3 postas pescada nº 3                                                 |
|                                                                                                  | bacalhau                |                                                                                                       | --                           |                                                                       |                                                             |                                                                       |
|                                                                                                  | abrótea                 |                                                                                                       | --                           |                                                                       |                                                             |                                                                       |
| Carne                                                                                            | porco                   | 6 bifes médios +/- 100g/cada (escolha 1/4)                                                            | ? unidades (375gr)           | 6 bifes peru                                                          | 6 bifes vaca                                                | 6 bifes frango                                                        |
|                                                                                                  | peru                    |                                                                                                       | --                           |                                                                       |                                                             |                                                                       |
|                                                                                                  | frango                  |                                                                                                       | --                           |                                                                       |                                                             |                                                                       |
|                                                                                                  | vaca                    |                                                                                                       | --                           |                                                                       |                                                             |                                                                       |
|                                                                                                  | perna/coxa frango       | 3 unidades +/- 120 a 130g/cada (escolha 1/2)                                                          | ? unidades (320gr)           | 3 perna/coxa peru                                                     | 3 perna/coxa frango                                         | 3 perna/coxa peru                                                     |
|                                                                                                  | perna/coxa peru         |                                                                                                       | --                           |                                                                       |                                                             |                                                                       |