

Capitações

TABELA 1 – CARNE DE VACA (diversas utilizações)

PRODUTO	CAPITAÇÕES				OBSERVAÇÕES
	Adultos	Crianças 3 a 12 anos	Crianças 1 a 3 anos	Bebés 9 a 12 meses	
• BIFE (s/ ovo)	170 g	120 g	100 g		Só autorizado para adultos
• COZER (s/osso)	190g	140 g	120 g		
• ASSAR	180 g	130 g	110 g		
• GRELHAR	170 g	120 g	100 g		
• ESCALOPES	160 g	120 g	100 g		
• ESCALOPES PARA PANAR	120 g				
• ESTUFAR/GUISAR S/ OSSO	180 g	130 g	110 g		
• P/COZIDO À PORTUGUESA/ FEIJOADA	100 g	--	--		
• DOBRADA	180 g				
• ARROZ DE CARNES	80 g	60 g	50 g		
• ALMONDEGAS (industriais)	150 g	120 g	90 g		
• CROQUETES (industriais)	120 g	120 g	90 g		
• HAMBURGUÉR (industriais)	200 g	120 g	80 g		
• PICADAS					
• Empadão/Lasanha	120 g	90 g	80 g		
• Rolo de carne	150 g	100 g	100 g		
• Bolonhesa	120 g	90 g	80 g		
• Canelones	4 unid.	3 unid.	2 unid.		
• SOPAS					
• Enriquecidas	50 g			20 g	

TABELA 2 – CARNE DE PORCO (diversas utilizações)

PRODUTO	CAPITAÇÕES				OBSERVAÇÕES
	Adultos	Crianças 3 a 12 anos	Crianças 1 a 3 anos	Bebés 9 a 12 meses	
• ASSAR	190 g	130 g			2 unidades
• COSTELETAS	250 g	180 g			
• COSTELETAS PARA PANAR	150 g				
• ESTUFAR (perna ou pá)	190 g	130 g			
• FEBRAS	170 g	130 g			
• ESCALOPES P/PANAR	150 g	120 g			
• GRELHAR	170 g	130 g			
• FRITAR (Pedacos)	190 g	130 g			
• ENTRECORDO	280 g	180 g			
• P/COZIDO À PORTUGUESA/ FEIJOADA	70 g	50 g			
• P/TORTILHAS/ARROZ DE CARNES	70 g	50 g	Não autorizado		1 unidade
• P/ROLO	120 g	100 g			
• ENCHIDOS					
• Alheira	200 g				
• P/Cozido à Portuguesa					

- Chouriço de Carne	20 g	10 g			
- Farinheira	20 g	10 g			
- Morcela	15 g				
• P/Feijoadas					
- Chouriço de Carne	30 g	20 g			
• SALSICHAS PARA ARROZ	60 g				
• SALSICHAS PARA ENROLAR	150 g				
• SALSICHAS DE LATA C/ OVO	3 unidades				
• SOPAS					
• Enriquecidas	50 g				

TABELA 3 – BORREGO/CABRITO (diversas utilizações)

PRODUTO	CAPITAÇÕES				OBSERVAÇÕES
	Adultos	Crianças 3 a 12 anos	Crianças 1 a 3 anos	Bebés 9 a 12 meses	
• ASSAR	350 g	250 g	200 g		
• COSTELETAS	6 unid.	3 unid.	2 unid.		
• ESTUFAR/COZER	320 g	230 g	180 g		
• GUIJAR	300 g				
• PERNA	230 g				
• CALDEIRADA/CHANFANA	280 g				
• SOPAS					
• Enriquecidas	50 g			20 g	

TABELA 4 – COELHO (diversas utilizações)

PRODUTO	CAPITAÇÕES				OBSERVAÇÕES
	Adultos	Crianças 3 a 12 anos	Crianças 1 a 3 anos	Bebés 9 a 12 meses	
• ASSAR/FRITAR/GUIJAR/ESTUFAR	300 g	Não autorizado	Não autorizado		
• ARROZ	280 g				
• SOPA				20 g	

TABELA 5 – AVES (diversas utilizações)

PRODUTO	CAPITAÇÕES				OBSERVAÇÕES
	Adultos	Crianças 3 a 12 anos	Crianças 1 a 3 anos	Bebés 9 a 12 meses	
AVESTRUZ					
FRANGO				20 g	
Com miúdos	300 g				
Sem miúdos	280 g				
COZER	280 g				
ASSAR NO FORNO	300 g	230 g	200 g		
BIFE	165 g	120 g	100 g		
COXAS	250 g	200 g	130 g		
ESTUFAR/GUIJAR	260 g	200 g	130 g		
FRITAR/GRELHAR	300 g	200 g	130 g		

P/TORTILHA/ARROZ DE CARNES	80 g	60 g	45 g		
COZIDO P/Cozido à Portuguesa	100 g	70 g	100 g		
JARDINEIRA	180 g	150 g	100 g		
ARROZ DE FRANGO	200 g	170 g			
HAMBURGUER (industriais)	200 g	120 g	80 g		
ALMONDEGAS (industriais)	150 g	120 g	90 g		5 un A/4 un C2/3 un C1
SOPAS					
Canja	75 g				
Enriquecidas	50 g	50 g	50 g	20 g	
PERÚ					
ASSAR NO FORNO	310 g	200 g	150 g		
BIFE	150 g	120 g	100 g		
COXAS	250 g	200 g	150 g		
ESTUFAR/GUISAR	250 g	200 g	130 g		
costeletas	4 unidades				
ESCALOPES PARA PANAR	120 G				
ESPETADAS	200 g	180 g			
ROTI	200 g	160 g			
HAMBURGUER (industriais)	220 g	120 g	80 g		
ALMONDEGAS (industriais)	150 g	120 g	90 g		5 un A/4 un C2/3 un C1
SOPAS					
Enriquecidas	50 g			20 g	
PATO					
• ASSAR	320 g				
• ESTUFAR	320 g				
• ARROZ DE PATO	280 g				

TABELA 6 – OVOS (diversas utilizações)

PRODUTO	CAPITAÇÕES				OBSERVAÇÕES
	Adultos	Crianças 3 a 12 anos	Crianças 1 a 3 anos	Bebés 9 a 12 meses	
OVOS					
• COZIDOS	1 unid.	1 unid.	½ unid.		Em natureza*
• MEXIDOS	1 dl	1 dl	½ dl		Pasteurizados
• OMELETA	1 dl	1 dl	½ dl		Pasteurizados
• TORTILHA	1 dl	1 dl	½ dl		Pasteurizados
• À BRÁS	1 dl	1 dl	½ dl		Pasteurizados

TABELA 7 – PESCADO (diversas utilizações)

PRODUTO	CAPITAÇÕES				OBSERVAÇÕES
	Adultos	Crianças 3 a 12 anos	Crianças 1 a 3 anos	Bebés 9 a 12 meses	

ABRÓTEA/PESCADA (s/ cabeça)						
• Sem ovo	230 g	200 g	150 g			
• Com ovo	160 g	150 g	110 g			
• SOPA				20 g		Só pescada
ATUM DE CONSERVA						Em água ou azeite
• Com batata e um ovo cozido	120 g	90 g				
• Salada com maionese	120 g	90 g	Não autorizado			Os ovos em natureza só podem ser cozidos.
• Arroz	120 g	90 g				
BACALHAU SECO						
• ASSAR	180 g	150 g				
• CALDEIRADA	220 g	180 g				Os ovos em natureza só podem ser cozidos.
CARAS	310 G					
• COZER COM UM OVO	150 g	120 g				
• COZER SEM OVO	180 g	150 g	Não autorizado			Ovo pasteurizado
• GOMES DE SÁ COM ½ OVO	120 g	100 g				
• BRÁS	100 g	70 g				4 un/3 un
• COM NATAS	140 g	120 g				4 un/3 un
• PATANISCAS	4 un	3 un				
• PASTÉIS (industriais)	4 un	3 un				
BESUGO/TRUTA	250 g	200 g	160 g			
CALDEIRADA	300 g	200 g	Não autorizado			4 espécies no mínimo
cavala/chicharro	220 g					
CARAPAU	250 g	180 g	150 g			
CHERNE	180 g	150 g	130 g			
CHOCOS						
• INTEIRO	230 g	200 g				
• FRITAR/GRELHAR	350 g	300 g	Não autorizado			
• GUIJAR	300 g	250 g				
CORVINA	220 g	180 g	150 g			
DOURADA	230 g	200 g	180 g			
DOURADINHOS (fabrico industrial)	5 un	4 un	3 un			
FANECA						
• Sopa				20 g		
FILETES/LOMBOS	200 g	170 g	150 g			
LINGUADO						
• SOPA				20 g		
LULAS						
• INTEIRO	240g	220g				
• FRITAR/GRELHAR	350 g	300 g	Não autorizado			
• GUIJAR	300 g	250 g				
MARUCA	200 g					
MERO	200 g	180 g	150 g			
PAMPO	230 g	200 g	150 g			
PARGO	230 g	200 g	150 g			

• COZER	380 g				
• GUI SAR	300 g				
• ARROZ	280 g				
POLVO					
• COZER	380 g	300 g			
• GUI SAR	300 g	250 g	Não autorizado		
• ARROZ	280 g	230 g			
POTA	300 g	Não autorizado	Não autorizado		
RED FISH	230 g	200 g	150 g		
ROBALO	280 g	200 g	150 g		
SARDINHA	300 g	Não autorizado	Não autorizado		
SALMÃO	200 g	180 g	150 g		
SOLHA					
• Sem cabeça	230 g	180 g	150 g		
• SOPA				20 g	
RAÍNHA	240 g				
TAMBORIL					
• ARROZ	200 g	180 g	150 g		

TABELA 8 – GUARNIÇÕES (diversas utilizações)

PRODUTO	CAPITAÇÕES				OBSERVAÇÕES
	Adultos	Crianças 3 a 12 anos	Crianças 1 a 3 anos	Bebés 9 a 12 meses	
ARROZ					
• DOCE	40 g	30 g	20 g		peso em cru
• GUARNIÇÃO BASE	80 g	50 g	30 g		
• GUARNIÇÃO MISTA	50 g	30 g	20 g		
• SOPA COM HORTALIÇA	20 g	15 g	10 g		
• SOPA SEM HORTALIÇA	35 g	20 g	15 g		
MASSAS					
• GUARNIÇÃO BASE	80 g	50 g	30 g		peso em cru
• GUARNIÇÃO MISTA	50 g	30 g	20 g		
• SOPA COM HORTALIÇA	20 g	15 g	10 g		
• SOPA SEM HORTALIÇA	35 g	20 g	15 g		
• CANELONES	4 un	3 un	2 un		
• LASANHA	300 g	180 g	150 g		
BATATA					
• ASSAR	300 g	250 g	120 g		
• COZER	300 g	250 g	120 g		
• FRITAR	280 g	250 g	120 g		
• JARDINEIRA/CALDEIRADA	200 g	150 g	100 g		
• PURÉ	280 g	200 g	120 g		
• SALADA RUSSA	200 g	150 g	100 g		
• SOPA	120 g	80 g	80 g		

• SOPA C/CALDO VERDE	150 g	120 g	100 g		
----------------------	-------	-------	-------	--	--

TABELA 9 – PRODUTOS HORTÍCOLAS (diversas utilizações)

PRODUTO	CAPITAÇÕES				OBSERVAÇÕES
	Adultos	Crianças 3 a 12 anos	Crianças 1 a 3 anos	Bebés 9 a 12 meses	
ABÓBORA					
• SOPA (base)	100 g	100 g	80 g	50 g	
• SOPA (não base)	50 g	50 g	50 g	30 g	
AGRIÃO					
• SALADA	50 g	80 g	50 g	25 g	
• SOPA (não base)	80 g	50 g	50 g	50 g	
ALFACE					
• SALADA	60 g	100 g	50 g	25 g	
• SALADA MISTA	30 g	50 g	30 g	15 g	
• SOPA (base)	80 g	100 g	60 g	60 g	
• SOPA (não base)	30 g	30 g	30 g	15 g	
ALHO FRANCÊS					
• SOPA (base)	70 g	70 g	70 g	50 g	
• SOPA (não base)	50 g	50 g	50 g	35 g	
BETERRABA					
• SALADA MISTA	40 g	40 g	30 g	15 g	
BRÓCOLOS					
• GUARNIÇÃO BASE	150 g	180 g	100g	80 g	
• GUARNIÇÃO MISTA	80 g	100 g	60 g	40 g	
• SOPA (não base)	45 g	45 g	45 g	25 g	
• SALADA MISTA	50 g	80 g	40 g	30 g	
CALDO VERDE					
• SOPA (não base)	80 g	80 g	50 g	30 g	
CEBOLA					
• ARROZ	20 g	20 g	20 g	20 g	
• ESTUFADOS	25 g	25 g	25 g	25 g	
• SOPA (não base)	20 g	20 g	20 g	20 g	
CENOURA					
• ARROZ	50 g	50 g	30 g	20 g	
• GUARNIÇÃO MISTA	100 g	100 g	60 g	40 g	
• JARDINEIRA/ESTUFADOS	50 g	50 g	50 g	30 g	
• ESPARREGADO	200 g	200 g	200 g	200 g	
• SALADA	100 g	100 g	50 g	35 g	
• SALADA MISTA	70 g	70 g	30 g	15 g	
• SALADA RUSSA	50 g	50 g	50 g	30 g	
• SOPA (base)	50 g	50 g	50 g	30 g	
• SOPA (não base)	30 g	30 g	30 g	20 g	
COENTROS	q.b.	q.b.	q.b.	q.b.	
COGUMELOS	25 g	25 g	15 g	Não autorizado	
COUVE-DE-BRUXELAS					
• GUARNIÇÃO BASE	100 g	150 g	80 g	40 g	
COUVE-FLOR					

<ul style="list-style-type: none"> • GUARNIÇÃO MISTA • SOPA (não base) 	150g 70	180g 70	80 g 50 g	60 g 40 g	
COUVE LOMBARDA <ul style="list-style-type: none"> • GUARNIÇÃO MISTA • SOPA (não base) • ARROZ 	180 g 80 g 30 g	200 g 80 g 30 g	100 g 50 g 30 g	90 g 30 g 30 g	
COUVE PORTUGUESA <ul style="list-style-type: none"> • GUARNIÇÃO MISTA • SOPA (não base) • ARROZ 	180 g 100 g 30 g	200 g 100 g 30 g	120 g 60 g 30g	80 g 40 g 15 g	
COUVE ROXA <ul style="list-style-type: none"> • SALADA MISTA 	50 g	50 g	30 g	15 g	
COURGETTES <ul style="list-style-type: none"> • GUARNIÇÃO BASE • ARROZ • GUARNIÇÃO BASE • GUARNIÇÃO c/LEGUMINOSAS/HORTÍCOLAS • SALADA RUSSA • SOPA (base) • SOPA (não base) 	65 g 50 g 150 g 80 g 60 g 50 g 30 g	65 g 50 g 150 g 80 g 60 g 50 g 30 g	45 g 35 g 100 g 50 g 40 g 50 g 30 g	25 g 25 g 80 g 30 g 25 g 30 g 15 g	
ERVILHAS <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ • GUARNIÇÃO BASE GUARNIÇÃO + LEGUMINOSAS/HORTÍCOLAS • SALADA RUSSA • SOPA (base) • SOPA (não base) 	50 g 150 g 80 g 60 g 50 g 30 g				
<ul style="list-style-type: none"> • ESPARREGADO • SOPA (não base) 	200 g 50 g				
ESPINAFRES <ul style="list-style-type: none"> • ESPARREGADO • SOPA (não base) 	300 g 50 g	200 g 50 g	200 g 50 g	200 g 30 g	
FAVAS <ul style="list-style-type: none"> • SOPA (base) • GUARNIÇÃO BASE 	50 g 150 g	50 g 150 g	50 g 100 g	30 g Não autorizado	
FEIJÃO VERDE <ul style="list-style-type: none"> • GUARNIÇÃO MISTA • JARDINEIRA • SOPA (não base) 	100 g 80 g 60 g	200 g 80 g 60 g	80 g 50 g 45 g	60 g 40 g 25 g	
FEIJÃO SECO <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ • GUARNIÇÃO BASE • SOPA (base) 	40 g 100 g 40 g	40 g 80 g 40 g	25 g 50 g 40 g	15 g 30 g 20 g	
GRELOS <ul style="list-style-type: none"> • ARROZ • GUARNIÇÃO BASE 	50 g 180 g	50 g 180 g	50 g 120 g	30 g 80 g	

• SOPA (base)	80 g	80 g	50 g	30 g	
GRÃO					
• GUARNIÇÃO BASE	100 g	80 g	80 g	30 g	
• GUARNIÇÃO MISTA	50 g	50 g	40 g	20 g	
• SOPA (base)	100 g	100 g	40 g	20 g	
JULIANA					
• SOPA (não base)	70 g	70 g	50 g	40 g	
LENTILHAS					
• SOPA (não base)	25 g				
MILHO					
• GUARNIÇÃO MISTA	30 g				
• SALADA MISTA	45 g				
• SALADA RUSSA	45 g				
NABIÇA					
• GUARNIÇÃO MISTA	150 g	150 g	100 g	80 g	
• ESPARREGADO	200 g	200 g	200 g	200 g	
• SOPA (não base)	50	50	80 g	50 g	
NABO (cabeça)					
• SOPA (não base)	40 g	40 g	25 g	15 g	
• GUARNIÇÃO MISTA	70 g	70 g	45 g	25 g	
PEPINO					
• SALADA MISTA	60 g	60 g	40 g	Não autorizado	
PIMENTO					
• ARROZ	20 g	20 g	10 g	Não autorizado	
• CALDEIRADA	20 g	20 g	10 g	Não autorizado	
RABANETES					
• SALADA MISTA	25 g	25 g	15 g	Não autorizado	
TOMATE					
• ARROZ	50 g	50 g	35 g	20 g	
• ESTUFADOS/ASSADOS/ CALDEIRADA	50 g	50 g	35 g	20 g	
• SALADA	120 g	120 g	60 g	40 g	
• SALADA MISTA	60 g	60 g	40 g	25 g	
• SOPA (base)	100 g	100 g	60 g	40 g	
• SOPA (não base)	40 g	40 g	30 g	20 g	

TABELA 10 – FRUTOS (diversas utilizações)

PRODUTO	CAPITAÇÕES				OBSERVAÇÕES
	Adultos	Diabética e Hipocalórica	Crianças 3 a 12 anos	Crianças 1 a 3 anos	
ABACAXI	180 g	130 g	--	--	
ALPERCE	170 g	170 g	150 g	120 g	Calibre mínimo 30 mm
AMEIXA	160 g	160 g	140 g	110 g	Calibre mínimo 30 mm
BANANA	160 g	100 g	120 g	100 g	
CEREJA	150 g	120 g	120 g	--	Calibre mínimo 30 mm
CITRINOS					

• SATSUMAS/TANGERINAS/ WILKINGS	180 g	180 g	180 g	120 g	2 unidades
• CLEMENTINAS E MONREALS	180 g	180 g	180 g	120 g	2 unidades
• LARANJA	180 g	180 g	180 g	120 g	1 unidade
DAMASCOS	170 g	150 g	150 g	Não autorizado	Calibre mínimo 30 mm
FIGO	150 g	100 g	140 g	--	
KIWI	150 g	120 g	120 g	100 g	2 unidades
MAÇÃ					
• CRUA	170 g	150 g	150 g	120 g	1 unidade de 75 mm
• ASSAR/COZER	210 g	170 g	170 g	150 g	
MELANCIA	300 g	250 g	250 g	200 g	
MELÃO	270 g	250 g	250 g	150 g	
MORANGO	150 g	150 g	120 g	--	Calibre mínimo 22 mm
NÊSPERA	140 g	140 g	120 g	--	Calibre mínimo 30 mm
PÊRA	170 g	150 g	150 g	110 g	Calibre mínimo 60 mm
PÊSSEGO	160 g				Calibre mínimo 70 mm
UVA DE MESA	180 g	80 g	150 g	100 g	
FRUTA CALDA					
• ANANÁS/ABACAXI	2 rodela	--	1 rodela	--	
• PÊSSEGO	2 metades		2 metades	1 metade	
SALADA FRUTA	180 g	120 g	150 g	120 g	5 variedades* (mín.)

TABELA 11 – CARNES FRIAS

PRODUTO	CAPITAÇ ES
• FIAMBRE	25 g
• PAIO	15 g
• MORTADELA	20 g
• SALSICHA	1 unid.
• CROQUETE	1 unid.
• FRANGO ASSADO	60 g
• CARNE ASSADA	30 g
• CHOURIÇO	20 g

