| ITEM | INCIDÊNCIA NO CICLO DE 22 DIAS | PORÇÃO / GRAMAGEM MÍNIMA |
|---|---|---|
| **I – PROTEÍNAS** | 22 | |
| Carne bovina sem osso | 4 vezes | 120 g |
| Ave, sendo distribuídos em: | 10 vezes | |
| Ave com osso: | | 200 g |
| Ave sem osso: | | 120 g |
| Carne suína sem osso | 4 vezes | 120 g |
| Feijoada ou preparação proteica composta com feijão | 4 vezes | 200 a 250 g |
| **I.I – PROTEÍNAS ALTERNATIVAS** | 22 | |
| Ovo cozido | 11 vezes | 2 unidades ou mínimo de 100 g da porção pronta |
| Omelete ou ovo frito | 11 vezes | 2 unidades ou mínimo de 100 g da porção pronta |
| **II – ARROZ** | 22 | |
| Arroz simples | 16 vezes | Mínimo de 200 g |
| Arroz composto | 6 vezes | Mínimo de 200 g |
| **III – FEIJÃO** | 22 | |
| Feijão simples batido | 14 vezes | Mínimo de 120 g |
| Feijão simples inteiro | 4 vezes | Mínimo de 120 g |
| Feijoada ou preparação composta com feijão | Até 4 vezes | 200 a 250 g |
| **IV – GUARNIÇÕES** | 22 | |
| Guarnições à base de legumes e verduras | 10 vezes | 80 a 120 g |
| Raízes, tubérculos e derivados de milho | 6 vezes | 100 a 120 g |

PREFEITURA
SÃO JOÃO DEL-REI
Rua Ministro Gabriel Passos, nº 199, CEP: 36.307-330 - São João del-Rei / MG
0800 678 1000 - gabinete@saojoaodelrei.mg.gov.br - CNPJ: 17.749.896/0001-09

| | | |
|---|---|---|
| Massas | 4 vezes | 120 g |
| Farofa | 2 vezes | 50 a 80 g |
| **V – SALADAS / HORTALIÇAS** | Diariamente | Mínimo de 100 g |
| Hortaliças cruas ou cozidas, folhosas ou não folhosas | Diariamente | Mínimo de 100 g |
| **VI – SOBREMESAS** | 22 | |
| Frutas | 14 vezes | Aproximadamente 120 g |
| Doce em barra | 8 vezes | 50 g |
| **VII – BEBIDAS** | Diariamente | |
| Suco de frutas preparado a partir de polpa ou concentrado | Diariamente | Mínimo de 200 ml |
| Água potável | Durante toda a distribuição | Disponibilização gratuita |

PREFEITURA
SÃO JOÃO DEL-REI
Rua Ministro Gabriel Passos, nº 199, CEP: 36.307-330 - São João del-Rei / MG
0800 678 1000 - gabinete@saojoaodelrei.mg.gov.br - CNPJ: 17.749.896/0001-09