

Preparações Mínimas do Prato Feito

Preparação	Tipo	Especificação	Frequência mínima
Arroz (porção de 110 a 130g)	Arroz branco	Deve-se usar arroz branco subgrupo polido, agulha, tipo 1 , última safra, com identidade, qualidade e embalagem, segundo Instrução Normativa nº 6 e seu anexo VII. Máximo de 7,5% de quebrados e quirera. O produto deve ser acondicionado em embalagem primária e secundária de polietileno, ambas próprias para alimentos.	Diária
	Arroz integral	Deve-se usar arroz integral, tipo 1 , beneficiado, última safra, coloração característica, classe longo fino, com identidade, qualidade e embalagem do arroz, segundo Instrução Normativa nº 6 e seu anexo IV. O produto deve ser acondicionado em embalagem primária e secundária de polietileno, ambas próprias para alimentos.	
Leguminosas (porção de 120 a 140g)	Feijão preto	Deve-se usar feijão (Phaseolus, vulgaris L.), preto, tipo 1, grupo 1 , última safra, conforme Instrução Normativa nº 12/2008. O produto deve ser acondicionado em embalagem primária e secundária de polietileno, próprias para alimentos.	4 vezes na semana
	Feijão de cor, lentilha ou outros	Deve-se usar feijão (Phaseolus, vulgaris L.), de cor (tipo carioca) , tipo 1, grupo 1, última safra, conforme Instrução Normativa nº 12/2008 ou Lentilha tipo 1, safra nova, conforme Portaria nº 65 e seu anexo III. O produto deve ser acondicionado em embalagem primária e secundária de polietileno, próprias para alimentos.	Semanal
	Feijoada	A preparação deverá ser composta obrigatoriamente pelos seguintes ingredientes: linguiça calabresa, bacon, costela suína defumada e carne bovina (coxão de fora). Deverá ser servida obrigatoriamente acompanhada de couve refogada e farofa enriquecida com bacon, como itens de salada cozida e guarnição, respectivamente.	Mensal de junho a setembro*
Proteína animal (porção de 120g) ¹	2 opções de cortes de carnes apresentadas diariamente dentre esses modos de preparo : grelhada, assada, refogadas com ou sem molho e fritas ²	Ofertar preparação com carne bovina de primeira sem osso (optando entre coxão mole, alcatra ou contrafilé).	Diária
		Ofertar preparação com carne de frango (optando entre filé de peito, ou sobrecoxa).	4 vezes na semana
		Ofertar preparação com carne suína (optando entre lombo, costela ou bisteca)	1 vez na semana
		Ofertar preparações com pescado (optando entre anjo, merluza ou tilápia) ³	

Preparação	Tipo	Especificação	Frequência mínima
Guarnições ou acompanhamentos	Massas com molho ou recheio (porção de 130g)	Ofertar pelo menos uma das seguintes opções acompanhadas com outras duas opções de molho (como por exemplo, molho 4 queijos e molho ao sugo): nhoque, farfalle, fusilli (parafuso), penne, talharim, tagliatelle ou spaghetti.	2 vezes na semana
	Massas secas servidas com ou sem molho (porção de 130g)	Ofertar pelo menos uma das seguintes opções: lasanha, panqueca, rondeli, canelone ou ravióli.	
	Farofas (porção de 100g)	Ofertar pelo menos uma das seguintes opções: farofa simples, farofa enriquecida com couve ou farofa enriquecida com bacon.	1 vez na semana
	Polentas (porção de 130g)	Ofertar pelo menos uma das seguintes opções: polenta frita, polenta assada ou polenta grelhada na chapa.	
	Preparações mistas (porção de 100g) ⁴	Ofertar pelo menos uma das seguintes opções: suflê de vegetais, bolinho de arroz com legumes, pastel, salpicão de frios, salpicão de legumes, cenoura à bechamel, brócolis ou couve-flor gratinado, entre outras.	1 vez na semana
	Outras preparações (porção de 120g) ⁴	Ofertar pelo menos uma das seguintes opções: purê ou creme de vegetais, mandioca, legumes refogados, moranga caramelizada, berinjela à milanesa, batata doce, batata frita, couve refogada.	1 vez na semana
Saladas	Saladas cruas (porção de 30g)	Ofertar pelo menos uma das seguintes opções: acelga, alface, chicória, couve chinesa, repolho roxo, repolho verde, rúcula, abobrinha, beterraba, brotos de alfafa, cenoura, palmito em conserva, pepino, pimentão, rabanete ou tomate.	2 vezes na semana
	Saladas cozidas (porção de 90g)	Ofertar pelo menos uma das seguintes opções: abobrinha, beterraba, brócolis, cenoura, chuchu, couve refogada, couve-flor, ervilha, grão-de-bico ou vagem.	2 vezes na semana
	Saladas mistas (porção de 80g)	Ofertar pelo menos uma das seguintes opções: beterraba cozida com milho verde, brócolis com couve-flor, cenoura com vagem cozidas, salada de batatas com maionese, salpicão com presunto e queijo, salpicão de legumes, tabule, tomate com cebola, tomate italiano com manjeriço, trigo cozido com pimentões ou mix de folhas.	1 vez na semana

1) Toda carne deve provir de animais abatidos sob inspeção veterinária. O peso da preparação considerará apenas o tecido muscular cozido (incluindo massas musculares maturadas e tecidos acompanhantes), desconsiderando-se ossos, gorduras, molhos e componentes de fritura. Portanto, sugere-se não utilizar carne com osso.

2) Preparações cárneas fritas por imersão devem ser ofertadas até duas vezes na semana.

3) Poderá ser ofertado esporadicamente a opção de pescado em substituição à carne suína ou de frango.

4) As preparações do mesmo grupo não deverão se repetir em semanas consecutivas.