

## *Cardápio para coletividade*

### Café da manhã:

Grupo do leite (de preferência desnatado) + 1 colher (sobremesa) de cacau em pó 70%

Grupo do pão (sempre preferir a versão integral)

Grupo das Gorduras (margarina ou requeijão)

### Lanche da Manhã:

1 porção do grupo das frutas (sempre manter casca ou bagaço quando possível)

### Almoço:

Grupo das verduras

Grupo dos legumes

Grupo do Arroz

Grupo do Feijão

Grupo das Carnes

Suco de frutas natural

### Lanche da Tarde:

#### Pré Aula:

- Tapioca + chia + pasta de amendoim ou geléia de frutas **ou**
- Pão de forma integral + geléia de frutas **ou**
- Banana + mel + aveia em flocos **ou**
- Banana + canela + mel + aveia em flocos **ou**
- Salada de frutas + farinha de linhaça + mel **ou**
- Açaí com frutas + granola

Pós aula:

Grupo do leite (de preferência desnatado)

Grupo das frutas (pode ser 1 porção de castanhas)

**Jantar:**

Grupo das verduras

Grupo dos legumes

Grupo do Arroz

Grupo do Feijão

Grupo das Carnes

Suco de frutas natural

**Ceia:**

Chá + grupo do pão (integral) **ou**

Grupo do leite (desnatado) + aveia ou granola **ou**

Grupo das frutas + chia

**Obs:**

- As quantidades devem ser ajustadas individualmente. Procure ajuda de um nutricionista.
- Sempre optar por um alimento de cada grupo indicado nos horários das refeições. Jamais substituir um alimento de um grupo por outro que seja de outro grupo diferente. As escolhas devem ser realizadas dentro do mesmo grupo.
- Ingerir aproximadamente 8 copos de água por dia.
- Mastigar bem os alimentos. Aproximadamente 40 x a porção ingerida.
- Preferir cortes de carnes magros.
- Evite doces e refrigerantes.

**Prof. Ma. Roberta Tebaldi da Silva – CRN 20.809**  
**Coordenadora do Curso de Nutrição**  
**Faculdade de Taquaritinga**

## *Lista de Substituição de Alimentos*

### *Grupo n.º 01 – Arroz (1 porção)*

Arroz branco ou integral cozido – 1 colher de servir rasa  
Macarrão cozido – 1 pegador  
Farinha de mandioca – 1 colher sopa  
Farofa – 1 colher sopa  
Lasanha a bolonhesa – 1 pedaço médio  
Macarrão ao sugo – 1 pegador  
Nhoque – 1 colher de servir  
Creme de Milho – 1 colher de servir  
Purê de batatas – 2 colheres de sopa  
Panqueca – 2 unidades pequenas  
Tortéi – 1 pegador  
Cappelletti – 1 pegador  
Polenta mole – 1 colher servir  
Batata – 1 unidade grande  
Batata doce – 1 unidade média  
Mandioquinha – ½ colher de servir  
Milho verde – ½ colher de servir

### *Grupo n.º 02 – Feijão (1 porção)*

Feijão cozido – 1 concha pequena  
Ervilha, grão de bico ou lentilha ou soja – 1 colher de servir  
Tutu – 2 colheres sopa  
Feijoada – 1 concha média cheia (obs: não comer carne caso for ingerir os ingredientes da feijoada – linguças, carnes).

### *Grupo n.º 03 – Carnes (1 porção)*

#### *Carne de boi*

Almôndega – 2 unidades grandes  
Bife grelhado – 1 unidade média  
Bife enrolado – 2 unidades pequenas

Carne assada – 1 fatia média  
Carne cozida – 1 colher de servir  
Carne moída – 1 colher de servir  
Carne seca – 1 colher de servir  
Espetinho de carne – 1 unidade ou (se pequeno 2 unidades)  
Strogonoff – 1 colher de servir

### **Carne de porco**

Bife grelhado – 1 unidade média  
Lombo – ½ colher de arroz ou 1 fatia média  
Pernil – ½ colher de arroz ou 1 fatia média  
Costela – 1 pedaço médio

### **Carne de frango**

Coxa – 1 unidade  
Filé de peito – 1 unidade média  
Peito – ½ unidade  
Sobrecoxa – 1 unidade  
Strogonoff – 1 colher de servir

### **Peixe**

Salmão – 1 filé médio  
Merluza, cação, pira, mutaba – 1 posta ou 1 filé grande  
Bacalhau – 1 colher de servir  
Sardinha ao molho – 2 colheres de sopa  
Atum enlatado com água – 3 colheres de sopa

### **Ovos**

2 unidades

### **Grupo n.º 04 – Verduras (1 porção)**

Acelga, agrião, alface, almeirão, chicória, couve, espinafre, repolho, e rúcula – à vontade.

### **Grupo n.º 05 – Legumes (1 porção)**

Beterraba, cenoura, chuchu, moranga, quiabo, abobrinha, berinjela, brócolis, couve-flor, jiló, palmito, pepino, pimentão, rabanete, tomate e

vagem – 1 colher de servir rasa

**Grupo n.º 07 – Frutas (1 porção)**

Abacaxi – 1 fatia grande  
Acerola – 1 xícara de chá  
Carambola – 1 unidade grande  
Caju – 1 unidade grande  
Goiaba – 1 unidade média  
Kiwi – 1 unidade média  
Laranja – 1 unidade  
Maracujá – 1 unidade grande  
Melancia e melão – 1 fatia grande  
Morango – 1 xícara de chá  
Pêssego – 1 unidade grande  
Tangerina – 1 unidade  
Ameixa fresca – 1 unidade grande  
Banana em geral – 1 unidade média  
Caqui – 1 unidade média  
Figo – 2 unidades grandes  
Fruta do conde, pinha – 1 unidade média  
Jabuticaba – 1 xícara de chá  
Maçã – 1 unidade média  
Mamão – 1 fatia média  
Manga – 1 unidade pequena  
Néctarina – 1 unidade grande  
Pêra – 1 unidade média  
Uva em geral – 1 xícara de chá  
Salada de frutas – 1 pote de sobremesa não muito cheio  
Mix de castanhas – 1 colher (sopa)

**Grupo n.º 08 – Pão (1 porção)**

Pão francês, de milho, de leite – 1 unidade sem miolo  
Pão integral, pão de centeio e pão de forma – 2 fatias  
Bisnaguinhas – 4 unidades  
Pão Caseiro – 1 fatia média  
Pão doce – 1 fatia média  
Torradas (inclusive a Magic Tost) – 4 unidades

Biscoito clube social – 1 pacotinho  
Biscoito de polvilho – 40 gramas  
Biscoito de água e sal – 5 unidades  
Biscoito tipo maisena – 5 unidades  
Bolo simples (sem recheio) – 1 fatia média  
Broa – 1 unidade média  
Pipoca – 1 xícara de chá cheia já estourada  
Pão de queijo – 2 unidades médias  
Cereal Matinal – 1 tigela pequena  
Farelo de aveia, farelo de trigo, granola, semente de linhaça (pó), aveia em flocos – 2 colheres (sopa) cheia  
Tapioca – 1 unidade  
Barra de cereal: 1 unidade

### **Grupo do Leite n.º 09 (1 porção)**

Leite integral – 1 copo americano (150ml)  
Leite semi-desnatado ou desnatado – 1 copo de requeijão (250ml)  
Iogurte – 1 pote ou garrafinha  
Iogurte desnatado – 1 copo americano  
Coalhada caseira – 1 copo americano  
Leite em pó integral – 1 colher sopa rasa  
Leite em pó desnatado – 2 colheres de sopa  
Ricota – 1 fatia grande  
Queijo minas frescal ou queijo branco – 1 fatia grande

### **Grupo n.º 10 – Gordura (1 porção)**

Margarina ou margarina light – 1 colher de chá  
Requeijão cremoso – 1 colher de sopa  
Requeijão fatia – 1 fatia média