

## ANEXO 6 – REFEIÇÕES DESTINADAS A ADULTOS

### CONSTITUIÇÃO DA REFEIÇÃO (CAPITAÇÕES)

- **SOPA**

- Capitações idênticas ao descrito para crianças
- Volume aproximado: 250 ml

- **PRATO**

Géneros Alimentícios	Quantidade (g/ml)
Carne/Peixe/Moluscos (parte edível) <sup>1</sup>	120
Massa/Arroz/Cuscuz	100
Ervilhas Feijão/Favas/Grão <sup>2</sup>	60
Batata	120
Legumes/Hortaliça	150
Azeite	10

<sup>1</sup> Quantidade em parte edível (sem ossos, espinhas, gorduras visíveis...)

<sup>2</sup> Quantidade prévia a demolhar

b) Selecionar apenas um dos alimentos ou combinar vários reduzindo as quantidades indicadas.

- **PÃO** (1 unidade – 50g)

- **FRUTA** (1 peça – peso mínimo: 150g)