

Requisitos dos padrões de refeição do Programa de Alimentação no Verão

	Café da manhã	Almoço ou jantar	Lanche ¹ (selecione dois dos 4 itens)
Leite Leite, líquido	1 xícara (8 fl. oz. ou 236 ml) ²	1 xícara (8 fl. oz. ou 236 ml) ³	1 xícara (8 fl. oz. ou 236 ml) ²
Legumes/verduras e/ou frutas Legumes/verduras e/ou frutas, ou Suco integral de fruta ou vegetais ou quantidade equivalente de qualquer combinação de legumes/verduras, frutas e suco	½ xícara ½ xícara (4 fl. oz. ou 118 ml)	¾ xícara no total ⁴	¾ xícara ½ xícara (6 fl. oz. ou 177 ml)
Grãos e pães⁵ Pães ou Broa, pãozinho, bolinho, etc. ou cereal matinal seco e frio ou macarrão cozido ou massa ou cereal matinal cozido ou grãos cereais ou quantidade equivalente de qualquer combinação de grãos e pães	1 fatia 1 porção ¾ xícara ou 1 oz. (28 g) ⁶ ½ xícara ½ xícara	1 fatia 1 porção ½ xícara ½ xícara	1 fatia 1 porção ¾ xícara ou 1 oz. (28 g) ⁶ ½ xícara ½ xícara
Carne/Alternativa à Carne carne bovina sem gordura, frango ou peixe ou produto alternativo com proteína ⁷ ou queijo ou ovos ou feijão ou ervilha, seco e cozido ou pasta de amendoim, soja, nozes ou sementes ou amendoim, soja, nozes ou sementes ou iogurte, natural ou adoçado e com sabor ou Quantidade equivalente de qualquer combinação das carnes/alternativas à carne	(opcional) 1 oz. (28 g) 2 oz. (56 g) ½ ovo grande ¼ xícara 1 colher de sopa 1 oz. (28 g) 4 oz. (113 g) ou ½ xícara	 2 oz. (56 g) 2 oz. (56 g) 1 ovo grande ½ xícara 4 colheres de sopa 1 oz. = 50% ⁸ 8 oz. (226 g) ou 1 xícara	 1 oz. (28 g) 1 oz. (28 g) ½ ovo grande ½ xícara 1 colher de sopa 1 oz. (28 g) 4 oz. (113 g) ou ½ xícara

Para cumprir o propósito desta tabela, uma xícara representa uma xícara de medida padrão
As notas finais se encontram na próxima página.

Notas finais

1. Servir dois itens alimentar Cada item alimentar precisa ser proveniente de um componente alimentar diferente. O suco não pode ser servido quando o leite for servido como o único outro componente.
2. Precisa ser servido como bebida ou no cereal matinal, ou então use cada proporção para cada propósito.
3. Precisa ser servido como bebida.
4. Servir dois ou mais tipos de legumes/verduras e/ou frutas ou uma combinação de ambos. Suco integral de fruta ou vegetais pode ser contado no cálculo de até metade do requisito.
5. Todos os itens de grãos/pães precisam ser enriquecidos ou integrais, feitos com farinha enriquecida ou integral; no caso dos cereais matinais, o produto precisa ser integral, enriquecido ou fortificado. Farelo ou germe de trigo são considerados o mesmo que as farinhas enriquecidas ou integrais.
6. Volume (xícara) ou peso (oz. ou g), o que for menor.
7. Precisa satisfazer os requisitos no Apêndice A dos regulamentos do Programa de Alimentação no Verão.
8. Até 50% do requisito precisa ser de nozes ou sementes. Nozes ou sementes precisam ser combinadas a outra carne/alternativa à carne para satisfazer o requisito. Ao determinar as combinações, 1 oz. (28 g) de nozes ou sementes equivale a 1 oz. (28 g) de carne bovina sem gordura, frango ou peixe.