



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
Anexo V - Tabela Per Capita

ENSINO FUNDAMENTAL (séries iniciais)			
Nº DE ORDEM	GÊNEROS ALIMENTÍCIOS	Per capita bruto	Rendimento aproximado
		gramas/ml	gramas/ml
HORTIFRUTIS			
1	Abacate	30	30
2	Abacate (para vitamina)	30	30
3	Abacaxi	50	50
4	Abóbora	30	20
5	Abobrinha	24	20
6	Acelga	10	10
7	Agrião	12	7
8	Aipim	45	35
9	Alface	12	10
10	Banana Nanica	90	70
11	Banana Prata	50	40
12	Banana Prata (para vitamina)	20	20
13	Banana Terra	20	15
14	Batata baroa	35	30
15	Batata doce	35	30
16	Batata inglesa	40	35
17	Beterraba	20	10
18	Brócolis	30	15
19	Cenoura	25	20
20	Cenoura (para bolo)	15	10



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO

Anexo V - Tabela Per Capita

21	Chuchu	15	15
22	Couve (refogada)	25	15
23	Couve (salada crua)	10	10
24	Couve-flor	15	10
25	Espinafre	15	10
26	Goiaba	80	80
27	Goiaba (para vitamina)	50	50
28	Inhame	35	25
29	Laranja	80	60
30	Limão	10	10
31	Maçã	80	80
32	Mamão Papaia ou Formosa	80	55
33	Mamão Papaia ou Formosa (para vitamina)	40	40
34	Manga	65	60
35	Melancia	100	100
36	Melão	65	60
37	Mexerica	120	80
38	Morango	65	65
39	Pepino	20	15
40	Quiabo	25	20
41	Repolho	20	20
42	Rúcula	20	20
43	Salada de Frutas (mínimo três tipos de fruta)	0	160
44	Tomate para salada	30	25
45	Vagem	20	15



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
Anexo V - Tabela Per Capita

CEREAIS E LEGUMINOSAS			
1	Amido de Milho	3	30
2	Arroz	40	80
3	Arroz Doce ²	0	210
4	Aveia em Flocos (para mingau)	10	10
5	Aveia em Flocos (Para Vitamina)	5	5
6	Canjica Branca	60	120
7	Canjiquinha (milho)	35	90
8	Farinha de Mandioca	10	10
9	Farinha de Rosca	3	3
10	Farinha de Trigo (para bolo)	15	15
11	Farinha de Trigo (para molho branco)	3	3
12	Farinha de Trigo (para omlete e suflê)	3	3
13	Farinha de Trigo (para pão)	15	15
14	Feijão Cariquinha, Preto ou Vermelho	30	90
15	Flocos de milho	15	15
16	Fubá (para polenta salgada)	15	65
17	Fubá (preparações: polenta e mingau)	25	63
18	Macarrão com Ovos para macarronada	40	100
19	Massa com Ovos tipo Gravatinha e Parafuso	40	100
20	Milho Enlatado Cozido no Vapor	3	3
21	Milho Verde In Natura cozido	65	65
22	Triguilho (Trigo para quibe)	10	20



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO

Anexo V - Tabela Per Capita

PÃES, BOLOS E BISCOITOS			
1	Biscoito Doce Tipo Maisena	20	20
2	Biscoito Salgado Tipo Água e Sal Tradicional ou integral	20	20
3	Biscoito Salgado Tipo Cream Cracker	20	20
4	Biscoito tipo "rosquinha" doce	20	20
5	Biscoito tipo "rosquinha" salgada	20	20
6	Bolo Sabores Abacaxi, Cenoura, Chocolate, Coco, Fubá, e Laranja ²	80	80
7	Pão Caseiro	50	50
8	Pão de Forma Tradicional	50	50
9	Pão de Hambúguer	50	50
10	Pão Francês	50	50
11	Pão Tipo Hot Dog	50	50
PROTEÍNAS			
1	Almôndegas	60	50
2	Carne Bovina (cubos, tiras, moída)	70	60
3	Carne Suína	70	60
4	Frango (coxa e sobrecoxa, s/ osso)	80	70
5	Frango (peito sem osso)	80	70
6	Hambúguer	56	56
7	Linguiça calabresa fina	15	10
8	Ovo de Galinha	25	25
9	Ovo de Galinha (para bolo e torta)	15	15
10	Ovo de Galinha (para macarronada e tutu)	15	15
11	Peixe	110	70
12	Proteína Texturizada de Soja	15	30
13	Salsicha	30	30
14	Sardinha em óleo comestível	20	20



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO

Anexo V - Tabela Per Capita

LEITE E DERIVADOS			
1	Creme de leite UHT	15	30
2	Iogurte de Fruta	165	165
3	Leite Condensado Rápido (caseiro)	15	15
4	Leite em Pó Integral	25	25
5	Leite em Pó Integral (para mingau, vitamina e pavê)	25	25
6	Leite em Pó Integral (para bolo, torta, molhos)	20	20
7	Leite em Pó Integral (para suflê e purê)	5	5
8	Leite UHT Integral	165	165
9	Queijo Minas Frescal	20	20
10	Queijo Muçarela	20	20
11	Queijo Muçarela (preparações)	10	10
12	Requeijão Cremoso	20	20
TEMPEROS (considerar per capita por preparação)			
1	Alho (in natura descascado)	0,5	0,5
2	Cebola	3	2,5
3	Cebolinha	1	1
4	Coentro	1	1
5	Colorífico	0,1	0,1
6	Hortelã	0,3	0,3
7	Manjericão	0,3	0,3
8	Orégano seco	0,1	0,1
9	Pasta de Alho	5	5
10	Pimentão	3	3
11	Sal Refinado Iodado	0,3	0,3
12	Salsa	1	1
13	Vinagre	1	1



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO

Anexo V - Tabela Per Capita

ÓLEOS E GORDURAS			
1	Azeite de oliva	2,5	2,5
2	Manteiga	8	8
3	Margarina Cremosa com Sal (para bolo, torta)	5	5
4	Margarina Cremosa com Sal (para farofa, suflê e purê)	2	2
5	Óleo de Soja	2,5	2,5
DIVERSOS			
1	Achocolatado em Pó	10	10
2	Açúcar	12	12
3	Adoçante em pó / líquido	1	1
4	Bebida Láctea UHT ³	200	200
5	Café em Pó	4	4
6	Coco Ralado	4	4
7	Extrato de Tomate Simples Concentrado	15	15
8	Fermento Biológico	1	1
9	Fermento Químico	1	1
10	Geléia	10	10
11	Mariola	30	30
12	Mel	10	10
13	Picolé	60	60
14	Pipoca	15	20
15	Polpa de Fruta (para suco e vitamina)	100	200
16	Suco de Fruta industrializado - embalagem individual ³	200	200
17	Suco de Fruta Natural	200	200



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
Anexo V - Tabela Per Capita

ENSINO FUNDAMENTAL (séries finais) , ENSINO MÉDIO , EJA, TEMPO INTEGRAL I e II			
Nº DE ORDEM	GÊNEROS ALIMENTÍCIOS	Per capita bruto	Rendimento aproximado
		gramas/ml	gramas/ml
HORTIFRUTIS			
1	Abacate	45	45
2	Abacate (para vitamina)	45	45
3	Abacaxi	75	75
4	Abóbora	50	35
5	Abobrinha	30	25
6	Acelga	15	15
7	Agrião	20	10
8	Aipim	70	55
9	Alface	17	15
10	Banana Nanica	115	90
11	Banana Prata	70	55
12	Banana Prata (para vitamina)	30	30
13	Banana Terra	30	20
14	Batata baroa	50	45
15	Batata doce	50	45
16	Batata inglesa	60	55
17	Beterraba	30	20
18	Brócolis	40	20
19	Cenoura	30	25
20	Cenoura (para bolo)	20	15
21	Chuchu	15	15
22	Couve (refogada)	85	73



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
Anexo V - Tabela Per Capita

23	Couve (salada crua)	20	20
24	Couve-flor	20	15
25	Espinafre	20	15
26	Goiaba	120	120
27	Goiaba (para vitamina)	60	60
28	Inhame	55	35
29	Laranja	120	90
30	Limão	5	5
31	Maçã	120	120
32	Mamão Papaia ou Formosa	120	80
33	Mamão Papaia ou Formosa (para vitamina)	50	50
34	Manga	75	70
35	Melancia	150	150
36	Melão	100	90
37	Mexerica	120	80
38	Morango	100	100
39	Pepino	30	30
40	Quiabo	40	35
41	Repolho	30	30
42	Rúcula	30	30
43	Salada de Frutas (mínimo três tipos de fruta)	350	250
44	Tomate para salada	40	35
45	Vagem	30	25



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
Anexo V - Tabela Per Capita

CEREAIS E LEGUMINOSAS			
1	Amido de Milho	5	5
2	Arroz	50	110
3	Arroz Doce ²	0	280
4	Aveia em Flocos (para mingau)	15	15
5	Aveia em Flocos (Para Vitamina)	7	7
6	Canjica Branca	80	240
7	Canjiquinha (milho)	50	150
8	Farinha de Mandioca	15	15
9	Farinha de Rosca	5	5
10	Farinha de Trigo (para bolo)	20	20
11	Farinha de Trigo (para molho branco)	5	5
12	Farinha de Trigo (para omlete e suflê)	5	5
13	Farinha de Trigo (para pão)	20	20
14	Feijão Cariquinha, Preto ou Vermelho	40	120
15	Flocos de milho	20	20
16	Fubá (para polenta salgada)	23	100
17	Fubá (preparações: polenta e mingau)	25	63
18	Macarrão com Ovos para macarronada	60	150
19	Massa com Ovos tipo Gravatinha e Parafuso	60	150
20	Milho Enlatado Cozido no Vapor	5	5
21	Milho Verde In Natura cozido	100	100
22	Triguilho (Trigo para quibe)	10	15



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
Anexo V - Tabela Per Capita

PÃES, BOLOS E BISCOITOS			
1	Biscoito Doce Tipo Maisena	30	30
2	Biscoito Salgado Tipo Água e Sal Tradicional ou integral	30	30
3	Biscoito Salgado Tipo Cream Cracker	30	30
4	Biscoito tipo "rosquinha" doce	30	30
5	Biscoito tipo "rosquinha" salgada	30	30
6	Bolo Sabores Abacaxi, Cenoura, Chocolate, Coco, Fubá, e Laranja ²	150	150
7	Pão Caseiro	50	50
8	Pão de Forma Tradicional	50	50
9	Pão de Hambúrguer	50	50
10	Pão Francês	50	50
11	Pão Tipo Hot Dog	50	50
PROTEÍNAS			
1	Almôndegas	100	95
2	Carne Bovina (cubos, tiras, moída)	110	90
3	Carne Suína	130	120
4	Frango (coxa e sobrecoxa, s/ osso)	120	90
5	Frango (peito sem osso)	150	120
6	Hambúrguer	90	90
7	Linguiça calabresa fina	35	30
8	Ovo de Galinha	50	50
9	Ovo de Galinha (para bolo e torta)	25	25
10	Ovo de Galinha (para macarronada e tutu)	25	25
11	Peixe	120	90
12	Proteína Texturizada de Soja	25	40
13	Salsicha	30	30
14	Sardinha em óleo comestível	30	30



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
Anexo V - Tabela Per Capita

LEITE E DERIVADOS			
1	Creme de leite UHT	30	35
2	Iogurte de Fruta	250	250
3	Leite Condensado Rápido (caseiro)	30	30
4	Leite em Pó Integral	30	30
5	Leite em Pó Integral (para mingau, vitamina e pavê)	30	30
6	Leite em Pó Integral (para bolo, torta, molhos)	30	20
7	Leite em Pó Integral (para suflê e purê)	5	5
8	Leite UHT Integral	250	250
9	Queijo Minas Frescal	30	30
10	Queijo Muçarela	30	30
11	Queijo Muçarela (preparações)	10	10
12	Requeijão Cremoso	40	40
TEMPEROS (considerar per capita por preparação)			
1	Alho (in natura descascado)	1	1
2	Cebola	4	4
3	Cebolinha	1	1
4	Coentro	1	1
5	Colorífico	0,1	0,1
6	Hortelã	0,3	0,3
7	Manjericão	0,3	0,3
8	Orégano seco	0,1	0,1
9	Pasta de Alho	8	8
10	Pimentão	5	5
11	Sal Refinado Iodado	0,5	0,5
12	Salsa	1	1
13	Vinagre	1	1



GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
Anexo V - Tabela Per Capita

ÓLEOS E GORDURAS			
1	Azeite de oliva	3	3
2	Manteiga	8	8
3	Margarina Cremosa com Sal (para bolo, torta)	8	8
4	Margarina Cremosa com Sal (para farofa, suflê e purê)	2	2
5	Óleo de Soja	3	3
DIVERSOS			
1	Achocolatado em Pó	15	15
2	Açúcar	15	15
3	Adoçante em pó / líquido	1	1
4	Bebida Láctea UHT ³	200	200
5	Café em Pó	6	6
6	Coco Ralado	6	6
7	Extrato de Tomate Simples Concentrado	25	25
8	Fermento Biológico	1	0,3
9	Fermento Químico	1	0,3
10	Géleia	15	15
11	Mariola	30	30
12	Mel	10	10
13	Picolé	60	60
14	Pipoca	25	30
15	Polpa de Fruta (para suco e vitamina)	125	250
16	Suco de Fruta industrializado - embalagem individual ³	200	200
17	Suco de Fruta Natural	250	250