

ALIMENTOS	QUANTIDADE POR PESSOA PARA 14 DIAS *
1. CEREAIS E DERIVADOS, TUBÉRCULOS	
1.1 Alimentos para refeição do pequeno-almoço e merendas	
Cereais de pequeno-almoço (cereais do tipo Cornflakes, muesli ou aveia) (apenas cereais)	1kg
OU	
Cereais de pequeno-almoço (cereais do tipo Cornflakes, muesli ou aveia) + bolacha Maria/água e sal + Tostas	500g + 300g + 200g
OU	
Pão + cereais de pequeno-almoço (cereais do tipo Cornflakes, muesli ou aveia)	700g + 500g
1.2 Alimentos para refeições principais	
Arroz, massa ou batata	3kg
2. HORTÍCOLAS	
Hortícolas (legumes, hortaliças...)	2,5kg
3. FRUTA	
Fruta	3kg
4. LACTICÍNIOS	
Leite + Queijo (ex: queijo tipo flamengo)	5L + 600g
OU	
Leite + Queijo (ex: queijo tipo flamengo) + iogurtes	3L + 600g + 14 iogurtes
5. CARNE, PESCADO E OVOS	
Carne, pescado e ovos	3kg (meia dúzia de ovos + 700g (ou 6 latas conservas de pescado + 2kg de carne ou pescado (congelado/fresco)
6. LEGUMINOSAS	
Leguminosas (feijão, grão, ervilhas, lentilhas)	1kg (leguminosas em conserva) ou 350g (leguminosas secas)
7. GORDURAS E ÓLEOS	
Azeite	350 ml
8. OUTROS ALIMENTOS	
Café, tomate pelado, frutos oleaginosos, compota	Não aplicável

* As quantidades devem ser ajustadas em função do número de pessoas do agregado familiar