



SUSANA
MÁRCIA
GONÇALVES
LUCAS
CORREIA

Assinado de forma
digital por SUSANA
MÁRCIA GONÇALVES
LUCAS CORREIA
Dados: 2020.04.20
14:30:54 +01'00'

Centro Social e Paroquial de São Bento da Ribeira Brava

ANEXO III

MANUAL DE DIETAS DO SERVIÇO DE AJUDA DOMICILIÁRIA (SAD)



Centro Social e Paroquial de São Bento da Ribeira Brava

MANUAL DE DIETAS PARA SERVIÇO DE AJUDA DOMICILIÁRIA

Regime Dietético	
DIETA GERAL	
SERVIÇO DE AJUDA DOMICILIÁRIA	
REFEIÇÃO	CONSTITUIÇÃO
ALMOÇO	<i>Sopa:</i> Sopa/Puré/Caldo c/ 1 colher de chá de azeite (400ml).
	120g carne ou peixe; 100g de hortícolas/legumes; <i>Prato:</i> 6 colheres de sopa de arroz ou massa ou 8 leguminosas ou 4 metades de batata (160g) ou 1/2 prato de milho cozido; 2 colheres de chá de azeite (10ml).
	<i>Sobremesa:</i> 1 fruta ou sobremesa doce.
	<i>Pão:</i> 1 pão trigo / mistura.
LANCHE	Leite Meio Gordo d.i. (200ml); 1 pão trigo / mistura ou 6 bolachas Maria (40g); Manteiga (10g) / Compota (20g) / Marmelada (20g) / Queijo (30g);
JANTAR	<i>Sopa:</i> Sopa/Puré/Caldo c/ 1 colher de chá de azeite (400ml).
	<i>Pão:</i> 1 pão trigo / mistura.
	<i>Sobremesa:</i> 1 fruta.



Centro Social e Paroquial de São Bento da Ribeira Brava

MANUAL DE DIETAS PARA SERVIÇO DE AJUDA DOMICILIÁRIA

Regime Dietético	
DIETA MOLE	
SERVIÇO DE AJUDA DOMICILIÁRIA	
REFEIÇÃO	CONSTITUIÇÃO
ALMOÇO	<i>Sopa:</i> Puré/Caldo c/ 1 colher de chá de azeite (400ml).
	120g carne <u>ou</u> peixe picados ou desfiados; 100g de hortícolas/legumes bem cozidos picados; <i>Prato:</i> 6 colheres de sopa de arroz <u>ou</u> massa <u>ou</u> 8 leguminosas <u>ou</u> 4 metades de batata (160g) <u>ou</u> 1/2 prato de milho cozido; 2 colheres de chá de azeite (10ml).
	<i>Sobremesa:</i> 1 fruta cozinhada / crua em puré <u>ou</u> sobremesa doce.
	<i>Pão:</i> 1 pão trigo / mistura.
LANCHE	Leite Meio Gordo d.i. (200ml); 1 pão trigo / mistura (para sopas) <u>ou</u> 6 bolachas Maria (40g); Manteiga (10g) / Compota (20g) / Marmelada (20g) / Queijo (30g);
JANTAR	<i>Sopa:</i> Puré/Caldo c/ 1 colher de chá de azeite (400ml).
	<i>Pão:</i> 1 pão trigo / mistura.
	<i>Sobremesa:</i> 1 fruta cozinhada / crua em puré.



Centro Social e Paroquial de São Bento da Ribeira Brava

MANUAL DE DIETAS PARA SERVIÇO DE AJUDA DOMICILIÁRIA

Regime Dietético	
DIETA PASTOSA	
SERVIÇO DE AJUDA DOMICILIÁRIA	
REFEIÇÃO	CONSTITUIÇÃO
ALMOÇO	<i>Sopa:</i> Puré c/ 1 colher de chá de azeite (400ml).
	<i>Prato:</i> 120g carne ou peixe em puré; 100g de hortícolas/legumes em puré; 6 colheres de sopa de arroz ou massa ou 8 leguminosas ou 4 metades de batata (160g) em puré; 2 colheres de chá de azeite (10ml).
	<i>Sobremesa:</i> 1 fruta cozinhada / crua em puré.
LANCHE	Leite Meio Gordo d.i. (200ml) <i>* Para elaboração de Papa de Bolacha c/ Leite!</i> 6 bolachas Maria* (40g) inteiras ou trituradas ou Cereal Não láteo (50g) ou Cereal láteo (40g)
JANTAR	<i>Sopa:</i> Puré c/ 1 colher de chá de azeite (400ml).
	<i>Sobremesa:</i> 1 fruta cozinhada / crua em puré.



Centro Social e Paroquial de São Bento da Ribeira Brava

MANUAL DE DIETAS PARA SERVIÇO DE AJUDA DOMICILIÁRIA

Regime Dietético	
DIETA DIABÉTICA	
SERVIÇO DE AJUDA DOMICILIÁRIA	
REFEIÇÃO	CONSTITUIÇÃO
ALMOÇO	<i>Sopa:</i> Sopa/Puré/Caldo c/ 1 colher de chá de azeite (400ml).
	120g carne ou peixe; 200g de hortícolas/legumes; <i>Prato:</i> 3 colheres de sopa de arroz ou massa ou 4 leguminosas ou 2 metades de batata (80g) ou 1/4 prato de milho cozido; 1 colher de chá de azeite (5ml).
	<i>Sobremesa:</i> 1 fruta.
	<i>Pão:</i> 1 pão integral / mistura.
LANCHE	Leite Magro d.i. (200ml); 1 pão integral / mistura ou 8 bolachas Água e Sal (40g); Margarina Vegetal (10g) / Queijo (30g);
JANTAR	<i>Sopa:</i> Sopa/Puré/Caldo c/ 1 colher de chá de azeite (400ml).
	<i>Pão:</i> 1 pão integral / mistura.
	<i>Sobremesa:</i> 1 fruta.



Centro Social e Paroquial de São Bento da Ribeira Brava

MANUAL DE DIETAS PARA SERVIÇO DE AJUDA DOMICILIÁRIA

Regime Dietético	
DIETA DIABÉTICA MOLE	
SERVIÇO DE AJUDA DOMICILIÁRIA	
REFEIÇÃO	CONSTITUIÇÃO
ALMOÇO	<i>Sopa:</i> Puré/Caldo c/ 1 colher de chá de azeite (400ml).
	120g carne ou peixe; 200g de hortícolas/legumes picados. <i>Prato:</i> 3 colheres de sopa de arroz <u>ou</u> massa <u>ou</u> 4 leguminosas <u>ou</u> 2 metades de batata (80g) <u>ou</u> 1/4 prato de milho cozido; 1 colher de chá de azeite (5ml).
	<i>Sobremesa:</i> 1 fruta cozinhada / crua em puré.
	<i>Pão:</i> 1 pão integral / mistura.
LANCHE	Leite Magro d.i. (200ml); 1 pão integral / mistura (para sopas) <u>ou</u> 8 bolachas Água e Sal (40g); Margarina Vegetal (10g) / Queijo (30g);
JANTAR	<i>Sopa:</i> Puré/Caldo c/ 1 colher de chá de azeite (400ml).
	<i>Pão:</i> 1 pão integral / mistura.
	<i>Sobremesa:</i> 1 fruta cozinhada / crua em puré.



Centro Social e Paroquial de São Bento da Ribeira Brava

MANUAL DE DIETAS PARA SERVIÇO DE AJUDA DOMICILIÁRIA

Regime Dietético		
DIETA DIABÉTICA PASTOSA		
SERVIÇO DE AJUDA DOMICILIÁRIA		
REFEIÇÃO	CONSTITUIÇÃO	
ALMOÇO	Sopa:	Puré c/ 1 colher de chá de azeite (400ml).
	Prato:	120g carne <u>ou</u> peixe em puré; 200g de hortícolas/legumes em puré; 3 colheres de sopa de arroz <u>ou</u> massa <u>ou</u> 4 leguminosas <u>ou</u> 2 metades de batata (80g) em puré; 2 colheres de chá de azeite (10ml).
	Sobremesa:	1 fruta cozinhada / crua em puré
LANCHE	Leite Magro d.i. (200ml); 8 bolachas Água e Sal* (40g) inteiras ou trituradas <u>ou</u> Cereal Não láteo (50g) <u>ou</u> Cereal láteo (40g)	
JANTAR	Sopa:	Puré c/ 1 colher de chá de azeite (400ml).
	Sobremesa:	1 fruta cozinhada / crua em puré.



Centro Social e Paroquial de São Bento da Ribeira Brava

MANUAL DE DIETAS PARA SERVIÇO DE AJUDA DOMICILIÁRIA

Regime Dietético	
DIETA LIGEIRA	
SERVIÇO DE AJUDA DOMICILIÁRIA	
REFEIÇÃO	CONSTITUIÇÃO
ALMOÇO	<i>Sopa:</i> Puré/Caldo c/ 1 colher de chá de azeite (400ml).
	120g carne <u>ou</u> peixe; 50g de hortícolas/legumes cozinhados. <i>Prato:</i> 6 colheres de sopa de arroz <u>ou</u> massa <u>ou</u> 4 metades de batata (160g). 1 colher de chá de azeite (5ml).
	<i>Sobremesa:</i> 1 fruta cozinhada (inteira ou puré).
	<i>Pão:</i> 1 pão trigo / mistura.
LANCHE	Leite Magro d.i. (200ml); 1 pão trigo / mistura <u>ou</u> 6 bolachas Maria (40g); Compota (20g) / Marmelada (20g) / Queijo (30g);
JANTAR	<i>Sopa:</i> Puré/Caldo c/ 1 colher de chá de azeite (400ml).
	<i>Pão:</i> 1 pão trigo / mistura.
	<i>Sobremesa:</i> 1 fruta cozinhada (inteira ou puré).