



SUSANA
MÁRCIA
GONÇALVES
LUCAS CORREIA

Assinado de forma
digital por SUSANA
MÁRCIA GONÇALVES
LUCAS CORREIA
Dados: 2020.04.20
14:33:05 +01'00'

Centro Social e Paroquial de São Bento da Ribeira Brava

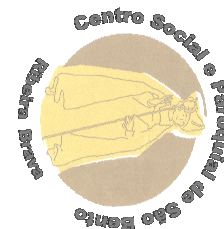
ANEXO IV

MANUAL DE DIETAS DO CENTRO DE DIA DA QUINTA GRANDE



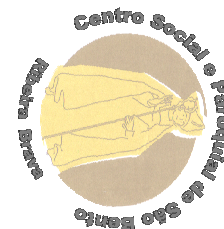
Centro Social e Paroquial de São Bento da Ribeira Brava

Regime Dietético			
DIETA GERAL			
CENTRO DE DIA		CENTRO DE CONVÍVIO	
REFEIÇÃO	CONSTITUIÇÃO	REFEIÇÃO	CONSTITUIÇÃO
MEIO DA MANHÃ	Leite Meio Gordo (200ml); Cevada (100ml); 6 bolachas Maria (40g); Açúcar / Adoçante d.i.		
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.		
LANCHE	Leite Meio Gordo (200ml); Cevada ou Chá (100ml); 1 pão trigo / mistura; Manteiga (10g) / Compota (20g) / Marmelada (20g) / Queijo (30g); Fruta ou iogurte aroma; Açúcar / Adoçante d.i.		
LANCHE	Leite Meio Gordo (200ml); Cevada ou Chá (100ml); 1 pão trigo / mistura; Manteiga (10g) / Compota (20g) / Marmelada (20g) / Queijo (30g); Fruta ou iogurte aroma; Açúcar / Adoçante d.i.		



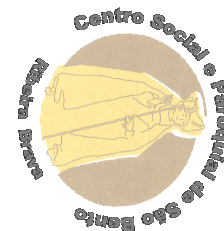
Centro Social e Paroquial de São Bento da Ribeira Brava

Regime Dietético			
DIETA MOLE			
CENTRO DE DIA		CENTRO DE CONVÍVIO	
REFEIÇÃO	CONSTITUIÇÃO	REFEIÇÃO	CONSTITUIÇÃO
MEIO DA MANHÃ	Leite Meio Gordo (200ml); Cevada (100ml); 6 bolachas Maria (40g); Açúcar / Adoçante d.i.		
ALMOÇO	<i>Sopa:</i> Puré/Caldo c/ 1 colher de chá de azeite (400ml).		
	120g carne ou peixe picados ou desfiados; 100g de hortícolas/legumes picados;		
	<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 cozinhada / crua em puré ou sobremesa doce.		
LANCHE	Leite Meio Gordo (200ml); Cevada ou Chá (100ml); 1 pão trigo / mistura (para sopas) ou 6 bolachas Maria (40g); Manteiga (10g) / Compota (20g) / Marmelada (20g) / Queijo (30g); Fruta (inteira ou em puré) ou iogurte aroma; Açúcar / Adoçante d.i.	LANCHE	Leite Meio Gordo (200ml); Cevada ou Chá (100ml); 1 pão trigo / mistura (para sopas) ou 6 bolachas Maria (40g); Manteiga (10g) / Compota (20g) / Marmelada (20g) / Queijo (30g); Fruta (inteira ou em puré) ou iogurte aroma; Açúcar / Adoçante d.i.



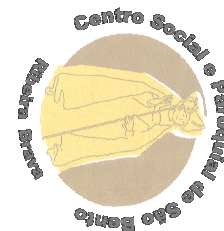
Centro Social e Paroquial de São Bento da Ribeira Brava

Regime Dietético			
DIETA PASTOSA			
CENTRO DE DIA		CENTRO DE CONVÍVIO	
REFEIÇÃO	CONSTITUIÇÃO	REFEIÇÃO	CONSTITUIÇÃO
MEIO DA MANHÃ	Papa de Bolacha c/ Leite: Leite Meio Gordo d.i. (200ml); 6 bolachas Maria (40g) trituradas.		
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	Sopas de Pão c/ Leite ou Papa de Bolacha c/ Leite: ⇒ Leite Meio Gordo d.i. (200ml); ⇒ Pão Trigo (em sopas triturada) ou 6 bolachas Maria (40g) trituradas. Fruta cozinhada / crua em puré ou iogurte aroma.	LANCHE	Sopas de Pão c/ Leite ou Papa de Bolacha c/ Leite: ⇒ Leite Meio Gordo d.i. (200ml); ⇒ Pão de Trigo (em sopas triturada) ou 6 bolachas Maria (40g) trituradas Fruta cozinhada / crua em puré ou iogurte aroma



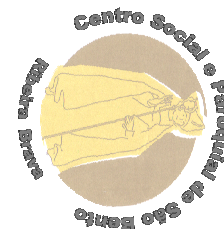
Centro Social e Paroquial de São Bento da Ribeira Brava

Regime Dietético			
DIETA DIABÉTICA			
CENTRO DE DIA		CENTRO DE CONVÍVIO	
REFEIÇÃO	CONSTITUIÇÃO	REFEIÇÃO	CONSTITUIÇÃO
MEIO DA MANHÃ	Leite Magro (200ml); Cevada (100ml); 8 bolachas Água e Sal (40g); Adoçante d.i.		
ALMOÇO	<i>Sopa:</i> Sopa/Puré/Caldo c/ 1 colher de chá de azeite (400ml).		
	120g carne <u>ou</u> peixe; 200g de hortícolas/legumes;		
	<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.		
LANCHE	Leite Magro (200ml); Cevada <u>ou</u> Chá (100ml); 1 pão integral / mistura; Margarina Vegetal (10g) / Queijo (30g); Fruta <u>ou</u> iogurte natural; Adoçante d.i.	LANCHE	Leite Magro (200ml); Cevada <u>ou</u> Chá (100ml); 1 pão integral / mistura; Margarina Vegetal (10g) / Queijo (30g); Fruta <u>ou</u> iogurte natural; Adoçante d.i.



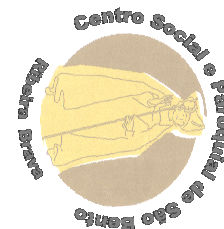
Centro Social e Paroquial de São Bento da Ribeira Brava

Regime Dietético			
DIETA DIABÉTICA MOLE			
CENTRO DE DIA		CENTRO DE CONVÍVIO	
REFEIÇÃO	CONSTITUIÇÃO	REFEIÇÃO	CONSTITUIÇÃO
MEIO DA MANHÃ	Leite Magro (200ml); Cevada (100ml); 8 bolachas Água e Sal (40g); Adoçante d.i.		
ALMOÇO	<i>Sopa:</i> Puré/Caldo c/ 1 colher de chá de azeite (400ml).		
	<i>Prato:</i> 120g carne ou peixe; 200g de hortícolas/legumes picados. 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 cozinhada / crua em puré.		
LANCHE	Leite Magro (200ml); Cevada ou Chá (100ml); 1 pão integral / mistura (para sopas) ou 8 bolachas Água e Sal (40g); Margarina Vegetal (10g) / Queijo (30g); Fruta (inteira ou em puré) ou iogurte natural; Adoçante d.i.	LANCHE	Leite Magro (200ml); Cevada ou Chá (100ml); 1 pão integral / mistura (para sopas) ou 8 bolachas Água e Sal (40g); Margarina Vegetal (10g) / Queijo (30g); Fruta (inteira ou em puré) ou iogurte natural; Adoçante d.i.



Centro Social e Paroquial de São Bento da Ribeira Brava

Regime Dietético			
DIETA DIABÉTICA PASTOSA			
CENTRO DE DIA		CENTRO DE CONVÍVIO	
REFEIÇÃO	CONSTITUIÇÃO	REFEIÇÃO	CONSTITUIÇÃO
MEIO DA MANHÃ	Papa de Bolacha c/ Leite: Leite Magro d.i. (200ml); 8 bolachas Água e Sal (40g) trituradas.		
ALMOÇO	<i>Sopa:</i> Puré c/ 1 colher de chá de azeite (400ml).		
	<i>Prato:</i> 120g carne <u>ou</u> peixe em puré; 200g de hortícolas/legumes em puré; 6 colheres de sopa de arroz <u>ou</u> massa <u>ou</u> 8 leguminosas <u>ou</u> 4 metades de batata (80g) em puré; 2 colheres de chá de azeite (10ml).		
	<i>Sobremesa:</i> 1 fruta cozinhada / crua em puré.		
LANCHE	Sopas de Pão c/ Leite ou Papa de Bolacha c/ Leite: ⇒ Leite Magro d.i. (200ml); ⇒ Pão Integral (em sopas triturada) <u>ou</u> 8 bolachas Água e Sal (40g) trituradas. Fruta cozinhada / crua em puré <u>ou</u> iogurte aroma.	LANCHE	Sopas de Pão c/ Leite ou Papa de Bolacha c/ Leite: ⇒ Leite Magro d.i. (200ml); ⇒ Pão integral (em sopas triturada) ou 8 bolachas Água e Sal (40g) trituradas. Fruta cozinhada / crua em puré <u>ou</u> iogurte aroma.



Centro Social e Paroquial de São Bento da Ribeira Brava

Regime Dietético			
DIETA LIGEIRA			
CENTRO DE DIA		CENTRO DE CONVÍVIO	
REFEIÇÃO	CONSTITUIÇÃO	REFEIÇÃO	CONSTITUIÇÃO
MEIO DA MANHÃ	Leite Magro (200ml); Cevada (100ml); 6 bolachas Maria (40g); Açúcar / Adoçante d.i.		
ALMOÇO	<i>Sopa:</i> Puré/Caldo c/ 1 colher de chá de azeite (400ml).		
	<i>Prato:</i> 120g carne ou peixe; 50g de hortícolas/legumes cozinhados. 6 colheres de sopa de arroz ou massa ou 4 metades de batata (160g). 1 colher de chá de azeite (5ml).		
	<i>Sobremesa:</i> 1 fruta cozinhada (inteira ou puré).		
LANCHE	Leite Magro (200ml); Cevada ou Chá (100ml); 1 pão trigo / mistura ou 6 bolachas Maria (40g); Compota (20g) / Marmelada (20g) / Queijo (30g); Fruta (inteira ou em puré) ou iogurte Aroma; Açúcar / Adoçante d.i.		
LANCHE	Leite Magro (200ml); Cevada ou Chá (100ml); 1 pão trigo / mistura ou 6 bolachas Maria (40g); Compota (20g) / Marmelada (20g) / Queijo (30g); Fruta (inteira ou em puré) ou iogurte Aroma; Açúcar / Adoçante d.i.		