

# ANEXO II

(Referido no n.º 7, do art.º 13.º, do Caderno de Encargos)

## Descrição e especificação dos tipos de dietas de refeições confeccionadas

- I) As dietas abaixo referidas deverão cumprir com as especificações do anexo B (Capitações máximas dos alimentos de refeições confeccionadas).
- II) O número máximo de itens que compõe uma refeição é de sete.
- III) Os prestadores de serviços devem fornecer a totalidade das dietas abaixo indicadas:

### Tipo de dietas

|                                        |
|----------------------------------------|
| 1 - Dieta normal para jovens e adultos |
| 2 - Dieta ligeira                      |
| 3 - Dieta hipocalórica (emagrecimento) |
| 4 - Dieta ovolactovegetariana          |

#### 1 - Dieta normal para jovens e adultos

| Refeições | Ementa          | Items para composição da refeição                                                      |  |  |
|-----------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Almoço    | Pão             | Pão embalado individualmente                                                           |  |  |
|           | Sopa            | Sopa de vegetais base de batata ou leguminosas                                         |  |  |
|           |                 | Canja                                                                                  |  |  |
|           |                 | Sopa de peixe                                                                          |  |  |
|           | Prato Principal | Prato de carne                                                                         |  |  |
|           |                 | Prato de pescado                                                                       |  |  |
|           |                 | Prato à base de ovo                                                                    |  |  |
|           |                 | Prato de bacalhau                                                                      |  |  |
|           | Sobremesa       | Legumes cozidos e/ou saladas mistas                                                    |  |  |
| Jantar    | Sopa            | Fruta da época ou doce/gelatina vegetal/gelado de leite/iogurte/fruta cozida ou assada |  |  |
|           |                 | Água                                                                                   |  |  |
|           |                 | Sumo de fruta 100% ou nectar                                                           |  |  |
|           | Prato Principal | Pão embalado individualmente                                                           |  |  |
|           |                 | Sopa de vegetais c/ base de batata, legumes ou leguminosas                             |  |  |
|           |                 | Canja                                                                                  |  |  |
|           |                 | Sopa de peixe                                                                          |  |  |
|           | Sobremesa       | Prato de carne                                                                         |  |  |
|           |                 | Prato de pescado                                                                       |  |  |
|           |                 | Prato à base de ovo                                                                    |  |  |
|           |                 | Prato de bacalhau                                                                      |  |  |
|           | Bebida          | Legumes cozidos e/ou saladas mistas                                                    |  |  |
|           |                 | Fruta da época ou doce/gelatina/gelado de leite/iogurte/fruta cozida ou assada         |  |  |
|           |                 | Água                                                                                   |  |  |
|           |                 | Sumo de fruta 100% ou nectar                                                           |  |  |
|           |                 |                                                                                        |  |  |
|           |                 |                                                                                        |  |  |
|           |                 |                                                                                        |  |  |

#### 2 - Dieta ligeira

| Refeições       | Ementa          | Items para composição da refeição                | Periodicidade     | OBS                                    |
|-----------------|-----------------|--------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------|
| Almoço          | Pão             | Pão embalado individualmente                     | Diário            | Sem sal                                |
|                 | Sopa            | Sopa legumes sem leguminosas e com pouca gordura | Diário            | Sem sal                                |
|                 | Prato Principal | Prato de carne                                   | Intercalado Peixe | cozido, assado ou grelhado (sem sal)   |
|                 |                 | Prato de pescado                                 | Intercalado Carne | cozido, assado ou grelhado (sem sal)   |
|                 | Acompanhamento  | Legumes cozidos (sem sal)                        | Diário            | não repetir o acompanhamento ao jantar |
|                 |                 | Batata/Arroz/Esparguete (sem sal)                | Diário            | não repetir o acompanhamento ao jantar |
|                 | Sobremesa       | Iogurte de aroma magro                           | Diário            |                                        |
|                 |                 | Gelatina                                         | Diário            |                                        |
| Fruta cozinhada |                 | Diário                                           |                   |                                        |
| Jantar          | Bebida          | Água                                             | Diário            |                                        |
|                 | Pão             | Pão embalado individualmente                     | Diário            | Sem sal                                |
|                 | Sopa            | Sopa legumes sem leguminosas e com pouca gordura | Diário            | Sem sal                                |
|                 | Prato Principal | Prato de carne                                   | Intercalado Peixe | cozido, assado ou grelhado (sem sal)   |
|                 |                 | Prato de pescado                                 | Intercalado Carne | cozido, assado ou grelhado (sem sal)   |
|                 | Acompanhamento  | Legumes cozidos                                  | Diário            |                                        |
|                 |                 | Batata/Arroz/Esparguete                          | Diário            |                                        |
|                 | Sobremesa       | Iogurte de aroma magro                           | Diário            |                                        |
| Gelatina        |                 | Diário                                           |                   |                                        |
| Fruta cozinhada |                 | Diário                                           |                   |                                        |
| Bebida          | Água            | Diário                                           |                   |                                        |

a) Cozidos (2 vezes por semana no máximo), grelhados, estufados e assados sem gordura. Condimentos: alho, limão, ervas aromáticas, especiarias e sal q.b.

b) Alimentos proibidos: Leite e derivados gordos, carnes e peixes gordos (carne de porco, salmão etc.) enchidos, fumados, conservas em óleo e leguminosas (feijão, grão, favas, ervilhas, etc.)

### 3 - Dieta hipocalórica (emagrecimento)

| Refeições | Ementa          | Items para composição da refeição                       | Periodicidade        | OBS                   |
|-----------|-----------------|---------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------|
| Almoço    | Sopa            | Sopa de Vegetais Base de Batata ou Leguminosas          | Diário               |                       |
|           | Prato Principal | Prato de carne (cozido, assado, grelhado ou estufado)   | Intercalado Peixe    | sem molhos            |
|           |                 | Prato de pescado (cozido, assado, grelhado ou estufado) | Intercalado Carne    | sem molhos            |
|           | Acompanhamento  | Batata/Arroz/Massa                                      | Diário               |                       |
|           |                 | Legumes cozidos ou saladas                              | Diário               | não repetir ao jantar |
|           | Sobremesa       | Gelatina                                                | Intercalar sobremesa |                       |
|           |                 | Sobremesa adaptada com leite magro                      | Intercalar sobremesa |                       |
|           |                 | Iogurte de aromas dietético                             | Intercalar sobremesa |                       |
| Jantar    | Bebida          | Água                                                    | Diário               |                       |
|           | Sopa            | Sopa de Vegetais Base de Batata ou Leguminosas          | Diário               |                       |
|           | Prato Principal | Prato de carne (cozido, assado, grelhado ou estufado)   | Intercalado Peixe    | sem molhos            |
|           |                 | Prato de pescado (cozido, assado, grelhado ou estufado) | Intercalado Carne    | sem molhos            |
|           | Acompanhamento  | Batata/Arroz/Massa                                      | Diário               |                       |
|           |                 | Legumes cozidos ou saladas                              | Diário               | não repetir ao jantar |
|           | Sobremesa       | Gelatina                                                | Intercalar sobremesa |                       |
|           |                 | Sobremesa adaptada com leite magro                      | Intercalar sobremesa |                       |
|           |                 | Iogurte de aromas dietético                             | Intercalar sobremesa |                       |
|           | Bebida          | Água                                                    | Diário               |                       |

a) Dieta com baixo teor calórico, pobre em gordura e hidratos de carbono e rica em fibras.  
b) Confeção: cozidos e grelhados (com pouco azeite), assados e estufados (sem nenhuns molhos); sem fritos e sem guisados.

### 4- Dieta ovolactovegetariana

| Refeições | Ementa          | Items para composição da refeição                                                             |  |                      |
|-----------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------|
| Almoço    | Pão             | Pão embalado individualmente                                                                  |  |                      |
|           | Sopa            | Sopa de Vegetais Base de Batata ou Leguminosas                                                |  |                      |
|           | Prato Principal | Prato à base de Soja ou leguminosas secas                                                     |  | o dobro da capitação |
|           |                 | Prato à base de oleaginosas                                                                   |  | o dobro da capitação |
|           |                 | Prato à base de ovos ou queijo                                                                |  | o dobro da capitação |
|           |                 | Prato à base de saladas ou legumes cozidos ou farináceos                                      |  | o dobro da capitação |
|           | Sobremesa       | Fruta da época ou doce/gelatina origem vegetal/gelado de leite/iogurte/fruta cozida ou assada |  |                      |
| Jantar    | Bebida          | Água                                                                                          |  |                      |
|           | Pão             | Pão embalado individualmente                                                                  |  |                      |
|           | Sopa            | Sopa de Vegetais Base de Batata ou Leguminosas                                                |  |                      |
|           | Prato Principal | Prato à base de Soja ou leguminosas secas                                                     |  | o dobro da capitação |
|           |                 | Prato à base de oleaginosas                                                                   |  | o dobro da capitação |
|           |                 | Prato à base de ovos ou queijo                                                                |  | o dobro da capitação |
|           | Sobremesa       | Fruta da época ou doce/gelatina origem vegetal/gelado de leite/iogurte/fruta cozida ou assada |  | o dobro da capitação |
|           | Bebida          | Água                                                                                          |  |                      |