SUSANA MÁRCIA GONÇALVES LUCAS CORREIA

Assinado de forma digital por SUSANA MÁRCIA GONÇALVES LUCAS CORREIA
Dados: 2021.01.20 16:59:49 Z

ANEXO 4

MANUAL DE DIETAS DOS ESTABELECIMENTOS INTEGRADOS PARA IDOSOS DO ISSM, IP-RAM

DIETA GERAL

REFEIÇÃO	CONSTITUIÇÃO	
PEQUENO ALMOÇO	Leite Meio Gordo (200ml); Cevada (200ml); 1 pão trigo / mistura **ou** cereal não lácteo; Manteiga (10g) / Compota (20g) / Marmelada (20g) / Queijo (30g); Açúcar / Adoçante d.i.	
MEIO DA MANHÃ	1 iogurte natural / aroma. **ou**	Chá (200ml); 3 Bolachas Maria (20g).
ALMOÇO	*Sopa:*	Sopa/Puré/Caldo c/ 1 colher de chá de azeite (400ml).
	Prato:	120g carne **ou** peixe; 100g de hortícolas/legumes; 6 colheres de sopa de arroz **ou** massa **ou** 8 leguminosas **ou** 4 metades de batata (160g) **ou** 1/2 prato de milho 2 colheres de chá de azeite (10ml).
	Sobremesa:	1 fruta **ou** sobremesa doce.
LANCHE	Leite Meio Gordo (200ml); Cevada **ou** Chá (200ml); 1 pão trigo / mistura **ou** 6 bolachas Maria (40g); Manteiga (10g) / Compota (20g) / Marmelada (20g) / Queijo (30g); Açúcar / Adoçante d.i.	
JANTAR	*Sopa:*	Sopa/Puré c/ 1 colher de chá de azeite (400ml).
	Pão:	1 pão trigo / mistura.
	Sobremesa:	1 fruta **ou** sobremesa doce.
CEIA I	Leite Meio Gordo (200ml) **ou** 1 Fruta Cozinhada; Chá (200ml); 1 pão trigo / mistura **ou** 6 bolachas Maria (40g); Açúcar / Adoçante d.i.	
CEIA II / DESJEJUM		

OBSERVAÇÕES:	

Regime Dietético

DIETA MOLE

REFEIÇÃO	CONSTITUIÇÃO	
PEQUENO ALMOÇO	Leite Meio Gordo (200ml); Cevada (200ml); 1 pão trigo / mistura (em sopas) **ou** cereal não lácteo; Açúcar / Adoçante d.i.	
MEIO DA MANHÃ	1 iogurte natural / aroma. **ou**	Chá (200ml); 3 bolachas Maria (20g).
ALMOÇO	*Sopa:*	Puré/Caldo c/ 1 colher de chá de azeite (400ml).
	Prato:	120g carne **ou** peixe picados ou desfiados; 100g de hortícolas/legumes bem cozidos picados; 6 colheres de sopa de arroz **ou** massa **ou** 8 leguminosas **ou** 4 metades de batata (160g) **ou** 1/2 prato de milho 2 colheres de chá de azeite (10ml).
	Sobremesa:	1 fruta cozinhada / crua em puré **ou** sobremesa doce.
LANCHE	Leite Meio Gordo (200ml); Cevada **ou** Chá (200ml); 1 pão trigo / mistura (em sopas) **ou** 6 bolachas Maria (40g); Açúcar / Adoçante d.i.	
JANTAR	*Sopa:*	Puré c/ 1 colher de chá de azeite (400ml).
	Pão:	1 pão trigo / mistura.
	Sobremesa:	1 fruta cozinhada / crua em puré **ou** sobremesa doce.
CEIA I	Leite Meio Gordo (200ml) **ou** 1 Fruta cozinhada; Chá (200ml); 1 pão trigo / mistura (em sopas) **ou** 6 bolachas Maria (40g); Açúcar / Adoçante d.i.	
CEIA II / DESJEJUM		

OBSERVAÇÕES:	

Regime Dietético

DIETA PASTOSA

REFEIÇÃO	CONSTITUIÇÃO		
PEQUENO ALMOÇO	Leite Meio Gordo (200ml); Farinha não láctea (45g).	**ou**	Farinha láctea (40g).
MEIO DA MANHÃ	1 iogurte natural / aroma.		
ALMOÇO	*Sopa:*	Puré c/ 1 colher de chá de azeite (400ml).	
	Prato:	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).	
	Sobremesa:	1 fruta cozinhada / crua em puré **ou** sobremesa doce.	
LANCHE	Leite Meio Gordo (200ml); Farinha não láctea (45g).	**ou**	Farinha láctea (40g).
JANTAR	*Sopa:*	Puré c/ 1 colher de chá de azeite (400ml).	
	Sobremesa:	1 fruta cozinhada / crua em puré **ou** sobremesa doce.	
CEIA I	Sopas de Pão **ou** Papa de Bolacha **ou** Papa de Fruta c/ Bolacha: Leite Meio Gordo (200ml) **ou** 1 Fruta Cozinhada + 1 pão trigo / mistura (miolo) **ou** 6 bolachas Maria (40g).		
CEIA II / DESJEJUM	*Papa de Bolacha:* Leite Meio Gordo (100ml) + 3 Bolachas Maria (20g).	**ou**	1 iogurte natural/aroma.

OBSERVAÇÕES:	Todos os alimentos devem apresentar uma consistência pastosa homogénea, sem grumos. Não adicionar outros alimentos aos purés.

Regime Dietético

DIETA DIABÉTICA

REFEIÇÃO	CONSTITUIÇÃO	
PEQUENO ALMOÇO	Leite Magro (200ml); Cevada (200ml); 1 pão integral / mistura **ou** cereal não lácteo; Margarina Vegetal (10g) / Queijo (30g); Adoçante d.i.	
MEIO DA MANHÃ	1 iogurte natural. **ou**	Chá (200ml); 4 bolachas Água e Sal (20g).
ALMOÇO	*Sopa:*	Sopa/Puré/Caldo c/ 1 colher de chá de azeite (400ml).
	Prato:	120g carne **ou** peixe; 200g de hortícolas/legumes; 3 colheres de sopa de arroz **ou** massa **ou** 4 leguminosas **ou** 2 metades de batata (80g) **ou** 1/4 prato de milho 1 colher de chá de azeite (5ml).
	Sobremesa:	1 fruta **ou** sobremesa doce*.
LANCHE	Leite Magro (200ml); Cevada **ou** Chá (200ml); 1 pão integral / mistura **ou** 8 bolachas Água e Sal (40g); Margarina Vegetal (10g) / Queijo (30g); Adoçante d.i.	
JANTAR	*Sopa:*	Sopa/Puré c/ 1 colher de chá de azeite (400ml).
	Pão:	1 pão integral / mistura.
	Sobremesa:	1 fruta **ou** sobremesa doce*.
CEIA I	Leite Magro (200ml) **ou** 1 Fruta cozinhada; Chá (200ml); 1 pão integral / mistura **ou** 8 bolachas Água e Sal (40g); Adoçante d.i.	
CEIA II / DESJEJUM	Chá (200ml); 4 Bolachas Água e Sal (20g **ou**	1 iogurte natural.

OBSERVAÇÕES:	*Sobremesa doce - Fornecimento controlado conforme glicémia.

Centro de Segurança Social da Madeira

DSPAS - DAT - Nutrição

Regime Dietético

DIETA DIABÉTICA MOLE

REFEIÇÃO	CONSTITUIÇÃO	
PEQUENO ALMOÇO	Leite Magro (200ml); Cevada (200ml); 1 pão integral / mistura (em sopas) **ou** cereal não lácteo; Adoçante d.i.	
MEIO DA MANHÃ	1 iogurte natural. **ou**	Chá (200ml); 4 bolachas Água e Sal (20g).
ALMOÇO	*Sopa:*	Puré/Caldo c/ 1 colher de chá de azeite (400ml).
	Prato:	120g carne **ou** peixe picados ou desfiados; 200g de hortícolas/legumes bem cozidos picados; 3 colheres de sopa de arroz **ou** massa **ou** 4 leguminosas **ou** 2 metades de batata (160g) **ou** 1/4 prato de milho 2 colheres de chá de azeite (10ml).
	Sobremesa:	1 fruta cozinhada / crua em puré **ou** sobremesa doce.
LANCHE	Leite Magro (200ml); Cevada **ou** Chá (200ml); 1 pão integral / mistura (em sopas) **ou** 8 bolachas Água e Sal (40g); Adoçante d.i.	
JANTAR	*Sopa:*	Puré c/ 1 colher de chá de azeite (400ml).
	Pão:	1 pão integral / mistura.
	Sobremesa:	1 fruta cozinhada / crua em puré **ou** sobremesa doce.
CEIA I	Leite Magro (200ml) **ou** 1 Fruta cozinhada; Chá (200ml); 1 pão integral / mistura (em sopas) **ou** 8 bolachas Água e Sal (40g); Adoçante d.i.	
CEIA II / DESJEJUM	Chá (200ml); 4 bolachas Água e Sal (20g) **ou**	1 iogurte natural.

OBSERVAÇÕES:	*Sobremesa doce - Fornecimento controlado conforme glicémia.

Centro de Segurança Social da Madeira
DSPAS - DAT - Nutrição

Regime Dietético

DIETA DIABÉTICA PASTOSA

REFEIÇÃO	CONSTITUIÇÃO	
PEQUENO ALMOÇO	Leite Magro (200ml); Farinha não láctea (45g).	**ou** Farinha láctea (40g).
MEIO DA MANHÃ	1 iogurte natural.	
ALMOÇO	*Sopa:*	Puré c/ 1 colher de chá de azeite (400ml).
	Prato:	120g carne **ou** peixe em puré; 200g de hortícolas/legumes em puré; 3 colheres de sopa de arroz **ou** massa **ou** 4 leguminosas **ou** 2 metades de batata (160g) em puré; 2 colheres de chá de azeite (10ml).
	Sobremesa:	1 fruta cozinhada / crua em puré **ou** sobremesa doce.
LANCHE	Leite Magro (200ml); Farinha não láctea (45g).	**ou** Farinha láctea (40g).
JANTAR	*Sopa:*	Puré c/ 1 colher de chá de azeite (400ml).
	Sobremesa:	1 fruta cozinhada / crua em puré **ou** sobremesa doce.
CEIA I	Sopas de Pão **ou** Papa de Bolacha **ou** Papa de Fruta c/ Bolacha: Leite Magro (200ml) **ou** 1 Fruta cozinhada + 1 pão integral / mistura (miolo) **ou** 8 bolachas Água e Sal (40g).	
CEIA II / DESJEJUM	*Papa de Bolacha:* Leite Magro (100ml) + 4 Bolachas Água e Sal (20g).	**ou** 1 iogurte natural.

OBSERVAÇÕES:	Todos os alimentos devem apresentar uma consistência pastosa homogénea, sem grumos. Não adicionar outros alimentos aos purés. * Sobremesa doce - Fornecimento controlado conforme glicémia.

Regime Dietético

DIETA LIGEIRA

REFEIÇÃO	CONSTITUIÇÃO	
PEQUENO ALMOÇO	Leite Magro (200ml); Cevada (200ml); 1 pão trigo / mistura **ou** 6 Bolachas Maria (40g) **ou** 6 Torras **ou** cereal não lácteo; Compota (20g) / Marmelada (20g) / Queijo (30g); Açúcar / Adoçante d.i.	
MEIO DA MANHÃ	1 iogurte natural / aroma. **ou**	Chá (200ml); 3 Bolachas Maria (20g).
ALMOÇO	*Sopa:*	Puré/Caldo c/ 1 colher de chá de azeite (400ml).
	Prato:	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).
	Sobremesa:	1 fruta cozinhada (inteira ou puré).
LANCHE	Leite Magro (200ml); Cevada **ou** Chá (200ml); 1 pão trigo / mistura **ou** 6 Bolachas Maria (40g); Compota (20g) / Marmelada (20g) / Queijo (30g); Açúcar / Adoçante d.i.	
JANTAR	*Sopa:*	Puré c/ 1 colher de chá de azeite (400ml).
	Pão:	1 pão trigo / mistura.
	Sobremesa:	1 fruta cozinhada (inteira ou puré).
CEIA I	Leite Magro (200ml) **ou** 1 Fruta cozinhada; Chá (200ml); 1 pão Trigo / Mistura (em sopas) **ou** 6 bolachas Maria (40g) **ou** 6 Torra Açúcar / Adoçante d.i.	
CEIA II / DESJEJUM		

OBSERVAÇÕES:	Apenas alimentos cozinhados são permitidos. Pouca gordura.

Centro de Segurança Social da Madeira
DSPAS - DAT - Nutrição

Regime Dietético

DIETA LÍQUIDA

REFEIÇÃO	CONSTITUIÇÃO	
PEQUENO ALMOÇO	Leite Meio Gordo (200ml); 4 Colheres de Sopa de Cereal não Lácteo.	
MEIO DA MANHÃ	1 iogurte líquido.	
ALMOÇO	*Sopa:*	Puré c/ carne/pescado/ovo (60g) c/ 1 colher de chá de azeite (400ml).
	Sobremesa:	1 fruta batida.
LANCHE	Batido de Bolacha c/ Fruta: Leite Meio Gordo (200ml) + 6 Bolachas Maria **ou** 8 Água e Sal (40g) + 1 Fruta.	
JANTAR	*Sopa:*	Puré c/ carne/pescado/ovo (60g) c/ 1 colher de chá de azeite (400ml).
	Sobremesa:	1 fruta batida.
CEIA I	Batido: Leite Meio Gordo (200ml) + Chá (50ml) + 6 Bolachas Maria ou 8 Água e Sal (40g).	
CEIA II / DESJEJUM	Leite Meio Gordo (200ml).	

OBSERVAÇÕES:	Se necessário espessar as consistência líquidas (espessante comercial ou bolacha).

Regime Dietético

DIETA POR SONDA

REFEIÇÃO	CONSTITUIÇÃO
PEQUENO ALMOÇO	*Batido Coado (máximo de 300ml):* Leite Meio Gordo (250ml); 4 Colheres de Sopa de Cereal não Lácteo.
MEIO DA MANHÃ	*Batido Coado (máximo de 300ml):* 1 iogurte sólido natural; 3 Bolachas Maria ou 4 Água e Sal (20g); Água mineral engarrafada.
ALMOÇO	*Sopa:* Caldo de Sonda (250ml). *Sobremesa:* Sumo de 1 fruta (até 50ml).
LANCHE	*Batido Coado (máximo de 300ml):* Leite Meio Gordo (250ml) + 3 Bolachas Maria **ou** 4 Água e Sal (20g) + 1 Fruta (Maça ou Pêra).
JANTAR	*Sopa:* Caldo de Sonda (250ml). *Sobremesa:* Sumo de 1 fruta (até 50ml).
CEIA I	*Batido Coado (máximo de 300ml):* Leite Meio Gordo (200ml) + Chá (50ml) + 3 Bolachas Maria ou 4 Água e Sal (20g).
CEIA II / DESJEJUM	Leite Meio Gordo (200ml).

OBSERVAÇÕES:	Preparados bem coados em coador de malha fina. Perfazer os preparados com Água Mineral engarrafada quando necessário. Tomas por refeição não superiores a 300ml.

Regime Dietético

DIETA ANTI-DIARREICA

REFEIÇÃO	CONSTITUIÇÃO	
PEQUENO ALMOÇO	Chá erva doce **ou** preto (200ml); 6 Fatias de pão torrado **ou** 6 Bolachas Maria **ou** Farinha não láctea de arroz; Açúcar / Adoçante d.i.	
MEIO DA MANHÃ	Chá erva doce ou preto (200ml); 3 Fatias de pão torrado **ou** 3 Bolachas Maria (20g); Açúcar / Adoçante d.i.	
ALMOÇO	*Sopa:*	Caldo de Arroz (400ml).
	Prato:	90g carne **ou** peixe; 6 colheres de sopa de arroz; 100g de cenoura raspada ou cozida.
	Sobremesa:	1 Maça cozinhada (cozida/assada).
LANCHE	Chá erva doce **ou** preto (200ml); 6 Fatias de pão torrado **ou** 6 Bolachas Maria(40g); Compota (20g) / Marmelada (20g); Açúcar / Adoçante d.i.	
JANTAR	*Sopa:*	Caldo de Arroz (400ml).
	Pão:	3 Fatias de pão torrado (20g).
	Sobremesa:	1 Maça cozinhada (cozida/assada).
CEIA I	Chá erva doce (200ml) **ou** 1 Fruta Cozinhada; 6 Fatias de pão torrado **ou** 6 Bolachas Maria (40g); Açúcar / Adoçante d.i.	
CEIA II / DESJEJUM		

OBSERVAÇÕES:	A ingestão de líquidos é essencial nestas situações. Não fornecer lactoprodutos e gordura.

ESPECIFICAÇÕES DOS CEREAIS (LÁTEOS E NÃO LÁCTEOS)

Farinhas não Láteas:

- ⇨ Flocos de cereais (sabor alperce, mel, arroz, integral, etc.).
- ⇨ Farinha maizena.
- ⇨ Farinha torrada.
- ⇨ Aveia.
- ⇨ Cereais de trigo integral (95%), com baixo teor em açúcar.
- ⇨ Corn Flakes.

Farinhas Lácteas:

- ⇨ Farinha látea. Constituição: Cereais 51,7% (farinha de trigo e trigo hidrolisado), etc.
- ⇨ Farinha látea de maça. Constituição: Cereais 37% (farinha de trigo e trigo hidrolisado) com maça em pó (16%), etc.
- ⇨ Farinha látea de pêra. Constituição: Cereais 41% (farinha de trigo e trigo hidrolisado), pêra em pó (14%), etc.

NOTA:

Outras farinhas láteas e não láteas poderão ser solicitadas pelo adjudicante no decurso da concessão. Deverão ser aceites pelo adjudicatário desde que não envolvam custos assinalavelmente superiores aos já contemplados.


SEGURANÇA SOCIAL
ISSM
Instituto de Segurança Social da Madeira, IP-RAM