

# ANEXO I

(Referido no n.º 9, do art.º 30.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 III (Capitações mínimas dos alimentos de refeições confeccionadas).  
II) Os adjudicatário devem sempre as dietas 1 e 2, ficando a disponibilização das dietas 3 e 4 fornecer a totalidade das dietas abaixo indicadas condicionada a pedidos expressos dos interessados efetuado com 2 semanas de antecedência.

### 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                                                                      |  |  |
|           |                 | Legumes cozidos e/ou saladas mistas                                                    |  |  |
|           | Sobremesa       | Fruta da época ou doce/gelatina vegetal/gelado de leite/iogurte/fruta cozida ou assada |  |  |
| Jantar    | Bebida          | Água                                                                                   |  |  |
|           |                 | Sumo de fruta 100% ou nectar                                                           |  |  |
|           | Pão             | Pão embalado individualmente                                                           |  |  |
|           | Sopa            | Sopa de vegetais c/ base de batata, legumes ou leguminosas                             |  |  |
|           |                 | Canja                                                                                  |  |  |
|           |                 | Sopa de peixe                                                                          |  |  |
|           | Prato Principal | Prato de carne                                                                         |  |  |
|           |                 | Prato de pescado                                                                       |  |  |
|           |                 | Prato à base de ovo                                                                    |  |  |
|           |                 | Prato de bacalhau                                                                      |  |  |
|           |                 | Legumes cozidos e/ou saladas mistas                                                    |  |  |
|           | Sobremesa       | Fruta da época ou doce/gelatina/gelado de leite/iogurte/fruta cozida ou assada         |  |  |
|           | Bebida          | 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 |
|           |                 | Iogurte de aroma magro                           | Diário            |                                        |
|           | Sobremesa       | Gelatina                                         | Diário            |                                        |
|           |                 | Fruta cozinhada                                  | Diário            |                                        |
|           | Bebida          | Água                                             | Diário            |                                        |
| Jantar    | 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            |                                        |
|           |                 | Iogurte de aroma magro                           | Diário            |                                        |
|           | Sobremesa       | 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 |
|           | Prato Principal | 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 |  |                      |
|           | Bebida          | Água                                                                                          |  |                      |