

## Anexo A

### 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) e do anexo C (Descrição de produtos e serviços complementares de refeições confeccionadas).

II) O número máximo de itens que compõe uma refeição é de sete.

III) Sempre que requisitado, o fornecedor deverá fornecer refeições personalizadas aos utentes, cujos hábitos alimentares, estado nutricional, ou condição psicológica exige uma alimentação específica individualizada, que não é possível de padronização ou que não se encontra prevista. A dieta é elaborada pelo médico ou nutricionista, assim bem como a composição e a periodicidade.

IV) Os prestadores de serviços devem fornecer a totalidade das dietas abaixo indicadas:

#### Tipo de dietas

**A.1 - Dieta normal para jovens e adultos**

**A.2 - Dieta normal crianças**

**A.3 - Dieta ligeira**

**A.4 - Dieta ligeira hipossalina**

**A.5 - Dieta rica em fibras, sem açúcar ou diabética**

**A.6 - Dieta gástrica (pobre em resíduos)**

**A.7 - Dieta hipocalórica (emagrecimento)**

**A.8 - Dieta de baixo colesterol**

**A.9 - Dieta hipoproteica (pobre em proteínas)**

**A.10 - Dieta ovolactovegetariana**

**A.11 - Dieta hipercalórica e hiperproteica**

**A.12 - Dieta mole**

**A.13 - Dieta líquida completa**

**A.14 - Dieta líquida ligeira**

**A.15 - Dieta hepática**

**A.16 - Dieta personalizada**

**ANEXO A.1**  
**Especificações da dieta normal para jovens e adultos**

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

Refeições	Ementa	Items para composição da refeição
<b>Pequeno Almoço</b>		Leite
		Leite com chocolate
		Chá
		Café ou chocolate
		Açúcar individual
		Iogurte natural/aromas
		Iogurte Pedaçõs
		Pão embalado individualmente
		Doce (DI)
		Marmelada (DI)
		Manteiga (DI)
		Fiambre (DI)
		Queijo barra fatiado ou queijo fundido (DI)
<b>Meio da Manhã</b>		Pão embalado individualmente
		Leite
		Leite com chocolate
		Chá
		Açúcar individual
		Doce (DI)
		Manteiga (DI)
		Fiambre (DI)
		Fruta
		Queijo barra fatiado ou queijo fundido (DI)
<b>Almoço</b>	Pão	Pão embalado individualmente
	Sopa	Sopa de vegetais base de batata ou leguminosas
		Canja
	Prato Principal	Sopa de peixe
		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
Bebida	Água	
	Sumo de fruta 100% ou nectar	
<b>Lanche</b>		Leite
		Leite com chocolate
		Sumo 100%
		Iogurte meio gordo aromas
		Bolachas Maria/torrada/integral
		Pão embalado individualmente
		Doce (DI)
		Manteiga (DI)
		Fiambre (DI)
		Fruta
		Queijo barra fatiado ou queijo fundido (DI)
<b>Jantar</b>	Pão	Pão embalado individualmente
	Sopa	Sopa de vegetais c/ base de batata, legumes ou leguminosas
		Canja
	Prato Principal	Sopa de peixe
		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	
<b>Ceia</b>		Leite
		Leite com chocolate
		Néctar/Sumo 100%
		Chá
		Açúcar individual
		1 peça de fruta
		Pão embalado individualmente
		Doce (DI)
		Marmelada (DI)
		Manteiga (DI)
		Queijo (DI)
		Mortadela (DI)
		Fiambre (DI)
		Paio (DI)
		Chourição (DI)
		1 bolo seco embalado
Bolachas Maria/torrada/integral		

Jovens: idades compreendidas entre os 6 e 16 anos

Adultos: idades superiores a 16 anos

**ANEXO A.2**  
**Especificações da dieta normal para crianças**

**2 - Dieta normal para crianças (0 anos ; <= a 6 anos de idade)**

Refeições	Ementa	Itens para composição da refeição						Periodicidade		
		4 - 5 meses	5 - 6 meses	6 - 7 meses	7 - 8 meses	8 - 12 meses	1 - 2 anos		2 - 6 anos	
Pequeno Almoço			papa láctea com ou sem glúten	papa láctea com ou sem glúten	papa láctea com ou sem glúten	papa láctea com ou sem glúten	papa láctea com ou sem glúten	Leite meio gordo	substituto de leite c/ chocolate	
								Leite com chocolate	substituto de leite simples	
Meio da Manhã								1 pão embalado individualmente	diário	
								Manteiga	Não repetir dias seguidos	
								Fiambre	Não repetir dias seguidos	
								Queijo	Não repetir dias seguidos	
								Doce	Não repetir dias seguidos	
								Açúcar individual	diário	
								Papa láctea com ou sem glúten	a papa láctea é p.a. substituto e não se pode repetir o sabor nos dias seguintes	
								1 peça de fruta ou 1 iogurte de aromas	diário	
Almoço	Pão	Para além do que for requisitado, será servida papa láctea sem glúten	Sopa de vegetais c/ base de batata ou arroz e cenoura	Sopa triturada com carne (12grs - após confeccionada e totalmente limpa de gorduras, peles e ossos)	Sopa com carne ou peixe (12grs - após confeccionada e totalmente limpa de gorduras, peles, ossos e espinhas)	Sopa com carne ou peixe (20grs - após confeccionada e totalmente limpa de gorduras, peles, ossos e espinhas)	pão	pão	diário	
	Sopa							Sopa de preferencia c/ legumes inteiros	Sopa de preferencia c/ legumes inteiros	diário
	Prato Principal							50 grs de carne ou peixe desfiado	prato de carne ou peixe	diário
								60 grs de arroz ou massa ou 200 grs de batata	arroz ou massa ou batata	diário
								legumes cozidos ou salada	legumes cozidos ou saladas	diário
	Sobremesa							Fruta cozida ou assada em puré	Fruta cozida ou assada em puré	Fruta cozida ou assada em puré
Bebida	-	-	-	-	Água	Água	1 vez por semana			
Lanche							papa láctea; ou 1 pão com manteiga e queijo ou fiambre ou doce + 2dl de leite simples ou com chocolate; ou 1 iogurte de aromas e 1 peça de fruta	diário		
Jantar	Pão	Para além do que for requisitado, será servida papa láctea sem glúten	papa láctea com ou sem glúten	papa láctea com ou sem glúten	papa láctea com ou sem glúten	papa láctea com ou sem glúten	pão	pão	diário	
	Sopa							Sopa de preferencia c/ legumes inteiros	Sopa de preferencia c/ legumes inteiros	diário
	Prato Principal							50 grs de carne ou peixe desfiado	prato de peixe ou carne	diário
								60 grs de arroz ou massa ou 200 grs de batata	arroz ou massa ou batata	diário
								legumes cozidos ou salada	legumes cozidos ou saladas	diário
	Sobremesa							Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Bebida	-	-	-	-	Água	Água	diário			
Ceia							papa láctea com ou sem glúten	Leite meio gordo	substituto de leite c/ chocolate	
								Leite com chocolate	substituto de leite simples	
								Bolacha Maria	diário	
								Papa Láctea com ou sem glúten	em substituição de leite com bolachas	

Jovens: idades compreendidas entre os 6 e 16 anos  
Adultos: idades superiores a 16 anos

**ANEXO A.3**  
**Especificações da dieta ligeira**

**3 - Dieta ligeira**

Refeições	Ementa	Items para composição da refeição	Periodicidade	OBS	
<b>Pequeno Almoço</b>		Leite magro	Diário		
		Chá	Diário		
		Café	Diário		
		Açúcar individual ou adoçante	Diário		
		Pão embalado individualmente	Diário		
		Marmelada ou Doce	Diário		
		Margarina vegetal polinsaturada (DI) tipo "BeceI"	Diário		
		Fiambre magro	Alternado com queijo		
<b>Meio da Manhã</b>		Queijo barra fatiado ou queijo fundido magro	Alternado com fiambre		
		Leite magro	substituto do sumo		
		Chá	substituto do leite		
		Açúcar individual ou adoçante	Diário		
		Sumo de fruta 100% ou nectar	Diário		
<b>Almoço</b>		Fruta	Diário	1 peça	
		Pão	Diário		
		Sopa	Diário		
		Prato Principal	Pão embalado individualmente	Diário	
			Sopa legumes sem leguminosas e com pouca gordura	Diário	
		Acompanhamento	Prato de carne	Intercalado Peixe	cozido, assado ou grelhado
			Prato de pescado	Intercalado Carne	cozido, assado ou grelhado
		Sobremesa	Legumes cozidos	Diário	não repetir o acompanhamento ao jantar
			Batata/Arroz/Esparguete	Diário	não repetir o acompanhamento ao jantar
		Bebida	Iogurte de aroma magro	Diário	
Gelatina	Diário				
<b>Lanche</b>		Fruta cozinhada	Diário		
		Água	Diário		
		Leite magro	Diário		
		Chá	Diário		
		Café	Diário		
		Sumo 100%	Diário		
		Açúcar individual ou adoçante	Diário		
		Pão embalado individualmente	Diário		
		Marmelada/Compota (DI)	Diário		
		Margarina vegetal polinsaturada (DI) tipo "BeceI"	Diário		
Fiambre magro	Alternado com queijo				
<b>Jantar</b>		Queijo barra fatiado ou queijo fundido magro	Alternado com fiambre		
		Pão embalado individualmente	Diário		
		Sopa	Diário		
		Prato Principal	Sopa legumes sem leguminosas e com pouca gordura	Diário	
			Prato de carne	Intercalado Peixe	cozido, assado ou grelhado
		Acompanhamento	Prato de pescado	Intercalado Carne	cozido, assado ou grelhado
			Legumes cozidos	Diário	
		Sobremesa	Batata/Arroz/Esparguete	Diário	
Iogurte de aroma magro	Diário				
Bebida	Gelatina	Diário			
	Fruta cozinhada	Diário			
<b>Ceia</b>		Água	Diário		
		Leite magro	Diário		
		Sumo de fruta 100% ou nectar	Diário		
		Chá	Diário		
		Açúcar individual	Diário		
		Pão embalado individualmente	Diário		
		1 peça de fruta	Diário		
		Marmelada ou doce	Diário		
		Margarina vegetal polinsaturada (DI) tipo "BeceI"	Diário		
		Fiambre magro	Diário		
Queijo barra fatiado ou queijo fundido magro	Diário				
Bolachas de água e sal	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.)

**ANEXO A.4**  
**Especificações da dieta ligeira hipossalina**

**4 - Dieta ligeira hipossalina**

Refeições	Ementa	Itens para composição da refeição	Periodicidade	OBS
<b>Desjejum (7h)</b>		Leite magro	Diário	
		Açúcar	Diário	
<b>Pequeno Almoço</b>		Leite magro	Diário	
		Chá	Diário	
		Café	Diário	
		Açúcar individual ou adoçante	Diário	
		Pão embalado individualmente	Diário	Sem sal
		Marmelada ou doce	Diário	
		Margarina vegetal polinsaturada tipo "Becel" (DI)	Diário	Sem sal
<b>Meio da Manhã</b>		Leite magro	Diário	substituto do sumo
		Chá	Diário	
		Açúcar individual ou adoçante	Diário	
		Sumo de fruta 100% ou nectar	Diário	substituto do leite
		Fruta	Diário	1 peça
<b>Almoço</b>	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	
	Bebida	Água	Diário	
<b>Lanche</b>		Leite magro	Diário	
		Chá	Diário	
		Café	Diário	
		Açúcar individual ou adoçante	Diário	
		Pão embalado individualmente	Diário	Sem sal
		Marmelada/Compota (DI)	Diário	
		Margarina vegetal polinsaturada tipo "Becel" (DI)	Diário	Sem sal
<b>Jantar</b>	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	
		Batata/Arroz/Esparguete (sem sal)	Diário	
	Sobremesa	Iogurte de aroma magro	Diário	
Gelatina		Diário		
Fruta cozinhada		Diário		
Bebida	Água	Diário		
<b>Ceia</b>		Leite magro	Diário	
		Pão embalado individualmente	Diário	
		Açúcar individual	Diário	
		Sumo de fruta 100% ou nectar	Diário	
		Chá	Diário	
		1 peça de fruta	Diário	
		Marmelada ou doce	Diário	
		Margarina vegetal polinsaturada (DI) tipo "Becel"	Diário	
		Chá	Diário	

- a) Esta dieta tem as mesmas características da dieta ligeira, excepto nos seguintes aspectos: O pão, o conduto a sopa e a margarina são sem sal. O fiambre e o queijo são excluídos da dieta.  
b) Refeições com características semelhantes à dieta ligeira diferindo na utilização de alimentos sem sal e na não utilização de adição de sal na sua confecção.

**ANEXO A.5**

**Especificações da dieta rica em fibras, sem açúcar ou diabética**

**5 - Dieta rica em fibras, sem açúcar ou diabética**

Refeições	Ementa	Items para composição da refeição	Periodicidade	Periodicidade
<b>Desjejum (7h)</b>		Leite magro ou meio gordo	Diário	
		Açúcar	Diário	
<b>Pequeno Almoço</b>		Leite magro ou meio gordo	Diário	
		Chá	Diário	
		Café	Diário	
		Adoçante	Diário	
		Pão integral ou de mistura	Diário	com ou sem sal
		Manteiga/Margarina vegetal polinsaturada tipo "Becel" (DI)	Diário	
		Queijo barra fatiado ou queijo fundido magro	Alternado com queijo	
		Fiambre magro	Alternado com fiambre	
<b>Meio da Manhã</b>		Iogurte de aromas magro	Diário	
		Tostas ou bolachas maria ou água e sal	Diário	DI
<b>Almoço</b>	Pão	Pão integral ou de mistura	Diário	com ou sem sal
	Sopa	Sopa de legumes	Diário	1 tigela
	Prato Principal	Prato de carne magra	Intercalado Peixe	90 grs
		Prato de pescado magro	Intercalado Carne	90 grs
	Acompanhamento	Legumes cozidos ou saladas	Diário	200 grs
		Batata (apenas 1) 3 colheres de sopa de arroz ou massa ou 4 colheres de sopa de feijão ou grão	Diário	
	Sobremesa	Fruta crua ou cozinhada sem açúcar/iogurte de aromas magro	Diário	1 peça
Bebida	Água	Diário		
<b>Lanche</b>		Leite magro ou meio gordo	Diário	
		Iogurte de aromas magro		
		Chá	Diário	
		Café	Diário	
		Adoçante	Diário	
		Bolachas de água e sal ou sem açúcar e sem gordura ou integrais (DI)	Diário	com ou sem sal
		Fruta crua ou cozinhada sem açúcar/iogurte de aromas magro	Diário	
		Manteiga	Diário	
		Queijo barra fatiado ou queijo fundido Magro	Alternado com queijo	
Fiambre magro	Alternado com fiambre			
<b>Jantar</b>	Pão	Pão integral ou de mistura	Diário	com ou sem sal
	Sopa	Sopa de legumes	Diário	1 tigela
	Prato Principal	Prato de carne magra	Intercalado Peixe	90 grs
		Prato de pescado magro	Intercalado Carne	90 grs
	Acompanhamento	Legumes cozidos ou saladas	Diário	200 grs
		Batata (apenas 1) 3 colheres de sopa de arroz ou massa ou 4 colheres de sopa de feijão ou grão	Diário	
	Sobremesa	Fruta crua ou cozinhada sem açúcar/iogurte de aromas magro	Diário	1 peça
Bebida	Água	Diário		
<b>Ceia</b>		Leite magro ou meio gordo	Diário	
		Chá	Diário	
		Adoçante (DI)	Diário	
		Bolacha maria/torrada ou água e sal	Diário	
		Queijo barra fatiado ou queijo fundido Magro	Diário	
		Fiambre magro	Diário	
		Margarina vegetal polinsaturada tipo "Becel" (DI)	Diário	
		Pão integral ou de mistura	Diário	

a) Alimentos não permitidos: admite todos os alimentos, excepto açúcar.

b) Dieta polifractionada, ou seja rica em fibra solúvel e insolúvel com restrição de sacarose e gorduras saturadas.

**ANEXO A.6**  
**Especificações da dieta gástrica (pobre em resíduos)**

**6 - Dieta gástrica (pobre em resíduos)**

Refeições	Ementa	Items para composição da refeição	Periodicidade	OBS	
<b>Desjejum (7h)</b>		Leite magro	Diário		
		Açúcar	Diário		
<b>Pequeno Almoço</b>		Leite magro/cevada	Diário		
		Chá	Diário		
		Açúcar individual	Diário		
		Pão embalado individualmente	Diário		
		Margarina vegetal polinsaturada tipo "Bece!" (DI)	Diário		
<b>Meio da Manhã</b>		Chá	Diário		
		Açúcar individual	Diário		
		Tostas	Diário		
		Queijo magro	Diário		
		Fiambre magro	Diário		
<b>Almoço</b>		Doce ou marmelada (DI)	Diário		
		Pão	Pão embalado individualmente	Diário	
		Sopa	Caldo de carne desengordurado	Diário	p.e. canja
		Prato Principal	Prato de carne branca (sem pele)	Intercalado Peixe	cozida, grelhada
		Acompanhamento	Prato de pescado	Intercalado Carne	cozido, grelhado
		Sobremesa	Arroz/Massa	Diário	cozido
<b>Lanche</b>		Sobremesa	Gelatina	Diário	
		Bebida	Fruta cozida ou assada (sem casca)/banana	Diário	
			Chá	Diário	
			Açúcar individual	Diário	
			Pão embalado individualmente	Diário	
		<b>Jantar</b>		Bolacha maria/torrada	Diário
Pão	Pão embalado individualmente			Diário	
Sopa	Caldo de carne desengordurado			Diário	p.e. canja
Prato Principal	Prato de carne branca (sem pele)			Intercalado Peixe	cozida, grelhada
Acompanhamento	Prato de pescado			Intercalado Carne	cozido, grelhado
Sobremesa	Arroz/Massa			Diário	cozido
<b>Ceia</b>		Sobremesa	Gelatina	Diário	
		Bebida	Fruta cozida ou assada (sem casca)/banana	Diário	sem casca
			Leite magro	Diário	
			Chá	Diário	
			Açúcar individual	Diário	
Pão embalado individualmente	Diário				
		Margarina vegetal polinsaturada tipo "Bece!" (DI)	Diário		

a) Neste regime alimentar não estão incluídos legumes e saladas.

b) Na confecção do prato não se adicionam gorduras.

c) No prato não se utiliza nenhum tempero. Condimentos: alho, limão, ervas aromáticas, especiarias e sal q.b.

d) 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.)

e) Dieta que deixe uma quantidade mínima de material não digerido no trato digestivo, com a imposição de restrições de leguminosas, algumas frutas, carnes e peixes gordos

**ANEXO A.7**  
**Especificações da dieta hipocalórica**

**7 - Dieta hipocalórica (emagrecimento)**

Refeições	Ementa	Itens para composição da refeição	Periodicidade	OBS
<b>Desjejum (7h)</b>		Leite magro	Diário	
		Açúcar	Diário	
<b>Pequeno Almoço</b>		Leite magro	Diário	
		Chá	Diário	
		Café	Diário	
		Adoçante (DI)	Diário	
		Pão de forma	Diário	
		Manteiga magra	Diário	
		Margarina vegetal	Diário	substituto de manteiga
		Queijo barra fatiado magro	Diário	
<b>Meio da Manhã</b>		Chá	Diário	
		Café	Diário	
		Adoçante (DI)	Diário	
		Tostas	Diário	
		Manteiga magra	Diário	
		Fiambre magro	Diário	
		Queijo magro	Diário	
<b>Almoço</b>	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 adaptada com leite magro	Intercalar	
	Bebida	Fruta	Intercalar	
Água		Diário		
<b>Lanche</b>		Iogurte magro de aromas	Diário	
		Chá	Diário	
		Adoçante (DI)	Diário	
		Bolacha integral (DI)	Diário	
			Diário	
<b>Jantar</b>	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 adaptada com leite magro	Intercalar	
	Bebida	Fruta	Intercalar	
Água		Diário		
<b>Ceia</b>		Leite magro	Diário	
		Chá	Diário	
		Adoçante (DI)	Diário	
		Pão de forma	Diário	
		Manteiga magra	Diário	
		Margarina vegetal	Diário	substituto de manteiga
		Queijo barra fatiado magro	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.

**ANEXO A.8**  
**Especificações da dieta de baixo colesterol**

**8 - Dieta de baixo colesterol**

Refeições	Ementa	Items para composição da refeição	Periodicidade	OBS
<b>Desjejum (7h)</b>		Leite magro	Diário	
		Açúcar	Diário	
<b>Pequeno Almoço</b>		Leite magro	Diário	
		Chá	Diário	
		Café	Diário	
		Adoçante	Diário	
		Pão integral ou de mistura	Diário	com ou sem sal
		Margarina vegetal polinsaturada tipo "Becel"	Diário	
		Queijo barra fatiado ou queijo fundido Magro	Alternado com queijo	
		Fiambre magro	Alternado com fiambre	
<b>Meio da Manhã</b>		Iogurte dietético sem sacarose	Diário	
		Bolachas de água e sal	Diário	
<b>Almoço</b>	Pão	Pão integral ou de mistura	Diário	com ou sem sal
	Sopa	Sopa de legumes e hortaliças	Diário	s/ leguminosas secas
	Prato Principal	Prato de carne magra (100grs)	Intercalado Peixe	vaca, frango e peru
		Prato de pescado magro (120 grs)	Intercalado Carne	
	Acompanhamento	Legumes cozidos ou saladas (dobro da capitação da dieta geral)	Diário	não repetir ao jantar
		Batata, arroz, esparguete, feijão ou grão (1/2 da capitação da dieta geral)	Diário	
	Sobremesa	Fruta cozinhada	Intercalar sobremesa	
		Iogurte de aromas dietético	Intercalar sobremesa	
Bebida	Água	Diário		
<b>Lanche</b>		Fruta	Diário	1 peça
<b>Jantar</b>	Pão	Pão integral ou de mistura	Diário	com ou sem sal
	Sopa	Sopa de legumes e hortaliças	Diário	s/ leguminosas secas
	Prato Principal	Prato de carne magra	Intercalado Peixe	vaca, frango e peru
		Prato de pescado magro	Intercalado Carne	
	Acompanhamento	Legumes cozidos ou saladas (dobro da capitação da dieta geral)	Diário	não repetir ao jantar
		Batata, arroz, esparguete, feijão ou grão (1/2 da capitação da dieta geral)	Diário	
	Sobremesa	Fruta cozinhada	Intercalar sobremesa	sem açúcar
		Fruta crua	Intercalar sobremesa	1 peça
Bebida	Iogurte de aromas dietético	Intercalar sobremesa		
<b>Ceia</b>		Leite magro	Diário	
		Chá	Diário	
		Adoçante	Diário	

- a) Confeção: cozidos, grelhados, assados (sem molhos) e estufados (sem molhos);  
 b) Só temperar as refeições no prato e só com azeite (1 colher de café por refeição);  
 c) dieta com restrição de gorduras saturadas

**ANEXO A.1.9**  
**Especificações da dieta hipoproteica (pobre em proteínas)**

**9 - Dieta hipoproteica (pobre em proteínas)**

Refeições	Ementa	Items para composição da refeição	Periodicidade	OBS
<b>Desjejum (7h)</b>		Leite	Diário	
		Açúcar	Diário	
<b>Pequeno Almoço</b>		200 ml de cevada ou tisana	Diário	
		Leite meio gordo (200ml) com café (50 ml)	Diário	
		Açúcar individual	Diário	
		Pão embalado individualmente	Diário	
		Doce (DI)	Diário	
		Compota (DI)	Diário	
		Manteiga (DI)	Diário	
<b>Meio da Manhã</b>				
<b>Almoço</b>	Pão	Pão embalado individualmente	Diário	
	Sopa	Sopa de Legumes (sem leguminosas e com pouca gordura)	Diário	1 tigela
	Prato Principal	Prato de carne	Intercalado Peixe	60 grs de carne
		Prato de pescado	Intercalado Carne	60 grs de peixe
	Acompanhamento	Salada crua ou Legumes cozidos/hortaliça	Diário	50 grs
	Sobremesa	Batata (apenas 1), arroz ou massa	Diário	3 colheres de sopa
	Bebida	Fruta/Fruta cozida açucarada sem molho	Diário	
<b>Lanche</b>		Cevada ou tisana	Diário	200 ml
		Sumo 100%	Diário	
		Açúcar individual	Diário	
		Pão embalado individualmente	Diário	
		Doce (DI)	Diário	
		Compota (DI)	Diário	
		Manteiga (DI)	Diário	
<b>Jantar</b>	Pão	Pão embalado individualmente	Diário	
	Sopa	Sopa de Legumes (sem leguminosas e com pouca gordura)	Diário	1 tigela
	Prato Principal	Prato de carne	Intercalado Peixe	60 grs de carne
		Prato de pescado	Intercalado Carne	60 grs de peixe
	Acompanhamento	Salada crua ou Legumes cozidos/hortaliça	Diário	50 grs
	Sobremesa	Batata (apenas 1), arroz ou massa	Diário	3 colheres de sopa
	Bebida	Fruta cozida açucarada sem molho	Diário	
<b>Ceia</b>		Cevada ou tisana	Diário	200ml
		Açúcar individual	Diário	
		Bolo seco embalado	Diário	
		Bolachas Maria ou água e sal	Diário	
			Diário	DI

a) Tipo de confecção de culinária simples.

b) Os vegetais permitidos são: feijão verde, tomate, cebola, nabo, cenoura. A maçã, a batata e os vegetais são submetidos a cozedura por imersão, com posterior eliminação da água de cozedura.

c) Os alimentos não permitidos: queijo, carnes e peixes salgados ou em conserva, vísceras, produtos de salsicharia e charcutaria, todos os alimentos enlatados e pre confeccionados, molhos comerciais ou caseiros, leguminosas secas, banana, melão e maçã crua (dieta confeccionada com baixo teor proteico)

**ANEXO A.10**  
**Especificações da dieta ovolactovegetariana**

**10 - Dieta ovolactovegetariana**

Refeições	Ementa	Itens para composição da refeição	OBS		
<b>Pequeno Almoço</b>		Leite magro ou meio gordo			
		Café			
		Chá			
		Leite de Soja	se não consome leite e derivados		
		Açúcar individual			
		Pão embalado individualmente			
		Doce (DI)			
		Marmelada (DI)			
		Manteiga (DI)			
<b>Meio da Manhã</b>		Queijo magro ou meio gordo	Se consome leite e derivados		
		Chá			
		Açúcar individual			
		Pão embalado individualmente			
		Doce (DI)			
		Marmelada ou Compota (DI)			
		Manteiga (DI)			
		<b>Almoço</b>	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	Prato à base de saladas ou legumes cozidos ou farináceos		o dobro da capitação		
	Fruta da época ou doce/gelatina origem vegetal/gelado de leite/iogurte/fruta cozida ou assada				
Bebida	Água				
<b>Lanche</b>		Leite magro ou meio gordo			
		Leite de Soja			
		Café			
		Chá			
		Sumo 100%			
		Pão embalado individualmente			
		Doce (DI)			
		Marmelada (DI)			
		Manteiga (DI)			
		Queijo magro ou meio gordo			
		Açúcar individual			
		Iogurte meio gordo de aromas			
		Bolacha maria/torrada			
<b>Jantar</b>	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	Prato à base de saladas ou legumes cozidos ou farináceos	o dobro da capitação		
Fruta da época ou doce/gelatina origem vegetal/gelado de leite/iogurte/fruta cozida ou assada					
Bebida	Água				
<b>Ceia</b>		Leite magro ou meio gordo			
		Café			
		Chá			
		Leite de Soja	se não consome leite e derivados		
		Açúcar individual			
		Pão embalado individualmente			
		1 peça de fruta			
		Doce (DI)			
		Marmelada (DI)			
		Manteiga (DI)			
Queijo magro ou meio gordo	Se consome leite e derivados				

**ANEXO A.11**  
**Especificações da dieta hipercalórica e hiperproteica**

**11 - Dieta hipercalórica e hiperproteica**

Refeições	Ementa	Items para composição da refeição
<b>Desjejum (7h)</b>		Leite Açúcar
<b>Pequeno Almoço</b>		Leite gordo Açúcar individual Pão embalado individualmente Doce (DI) Marmelada (DI) Manteiga (DI) Queijo meio gordo (DI)
<b>Meio da Manhã</b>		Iogurte Bolacha maria (DI) Compota (DI)
<b>Almoço</b>	Pão	Pão embalado individualmente
	Sopa	Sopa de Vegetais Base de Batata ou Leguminosas
	Prato Principal	Prato de carne Prato de peixe
	Acompanhamento	Batata (3) ou 9 colheres de sopa de arroz ou massa ou 12 colheres de sopa de feijão ou grão
	Sobremesa	Fruta da época ou doce/gelatina origem vegetal/gelado de leite/iogurte/fruta cozida ou assada
	Bebida	Água
<b>Lanche</b>		Iogurte líquido Pão embalado individualmente Manteiga (DI) Queijo meio gordo (DI)
<b>Jantar</b>	Pão	Pão embalado individualmente
	Sopa	Sopa de Vegetais Base de Batata ou Leguminosas
	Prato Principal	Prato de carne Prato de peixe
	Acompanhamento	Batata (3) ou 9 colheres de sopa de arroz ou massa ou 12 colheres de sopa de feijão ou grão
	Sobremesa	Fruta da época ou doce/gelatina origem vegetal/gelado de leite/iogurte/fruta cozida ou assada
	Bebida	Água
<b>Ceia</b>		Iogurte Bolacha maria (DI) Compota (DI)

Dieta com elevado teor calórico e elevado teor proteico

**ANEXO A.12**  
**Especificações da dieta mole**

**12 - Dieta mole**

Refeições	Ementa	Items para composição da refeição
<b>Desjejum (7h)</b>		Leite Açúcar
<b>Pequeno Almoço</b>		Leite meio gordo/cevada Chá Açúcar individual Pão de leite embalado individualmente Queijo magro Fiambre magro Doce ou marmelada (DI) Margarina vegetal polinsaturada tipo "Becel" (DI) Flocos de cereais tipo "Nestum" Farinha láctea tipo "Cerelac"
<b>Meio da Manhã</b>		Banana
<b>Almoço</b>	Pão	Pão embalado individualmente
	Sopa	Sopa de legumes (sem leguminosas e com pouca gordura) em creme ou puré
	Prato Principal	Prato de carne tenra ou peixe, suflês, empadões, hamburguer.
	Acompanhamento	Legumes e hortaliças cozidos ou esparregado Arroz/Massa/Puré Batata
	Sobremesa	Fruta cozida ou assada ou banana/iogurte de aromas magro/gelatina ou outros de consistência mole
	Bebida	Água
<b>Lanche</b>		Chá Açúcar individual Sumo 100% Iogurte Bolacha maria/torrada
	Pão	Pão embalado individualmente
	Sopa	Sopa de legumes (sem leguminosas e com pouca gordura) em creme ou puré
	Prato Principal	Prato de carne tenra ou peixe, suflês, empadões, hamburguer.
	Acompanhamento	Legumes e hortaliças cozidos ou esparregado Arroz/Massa/Puré Batata
<b>Jantar</b>	Sobremesa	Fruta cozida ou assada ou banana/iogurte de aromas magro
	Bebida	Água
<b>Ceia</b>		Leite meio gordo/néctar/sumo 100% Chá Açúcar individual Pão embalado individualmente Queijo magro Fiambre magro Doce ou marmelada (DI) Margarina vegetal polinsaturada tipo "Becel" (DI) Flocos de cereais tipo "Nestum" Bolo seco embalado Farinha láctea tipo "Cerelac"

a) Tipos de Confeção: Picados, purés, suflês, empadões, esparregados, frutas cozidas

b) Tipo de Condimentos: alho, limão, ervas aromáticas e sal quando permitido

**ANEXO A.13**  
**Especificações da dieta líquida completa**

**13 - Dieta líquida completa**

Refeições	Ementa	Items para composição da refeição
<b>Desjejum (7h)</b>		Leite Açúcar
<b>Pequeno Almoço</b>		Leite meio gordo Açúcar individual Farinha láctea tipo "Cerelac"
<b>Meio da Manhã</b>		Iogurte líquido de aromas
<b>Almoço</b>	Sopa	Sopa de legumes (com carne muito bem triturada)
	Suplemento Nutricional	1 tetrapack de 200 ml*
	Bebida	Água
<b>Lanche</b>		Batido de leite com fruta
<b>Jantar</b>	Sopa	Sopa de legumes (com carne muito bem triturada)
	Suplemento Nutricional	1 tetrapack de 200 ml*
	Bebida	Água
<b>Ceia</b>		Leite meio gordo Açúcar individual Farinha láctea tipo "Cerelac"

\*Dieta completa modificada com sabor (200ml). Valor nutricional mínimo por 100g: 100kcal;10g de proteína;sem lactose

\* Dieta adequada para doentes muito debilitados, com patologias específicas, que não possam ingerir alimentos sólidos;

**ANEXO A.14**  
**Especificações da dieta líquida ligeira**

**14 - Dieta líquida ligeira**

<b>Refeições</b>	<b>Items para composição da refeição</b>
<b>Desjejum (7h)</b>	Leite
	Açúcar
<b>Pequeno Almoço</b>	Cevada
	Chá
	Sumo 100%
	Açúcar individual
	Gelatina
<b>Almoço</b>	Caldo de carne sem gordura
	Cevada
	Chá
	Néctar
	Açúcar individual
	Gelatina
<b>Lanche</b>	Cevada
	Chá
	Sumo 100%
	Iogurte líquido magro
	Açúcar individual
	Gelatina
<b>Jantar</b>	Caldo de carne sem gordura
	Cevada
	Chá
	Néctar
	Açúcar individual
	Gelatina
<b>Ceia</b>	Cevada
	Chá
	Sumo 100%
	Açúcar individual
	Gelatina

\* Dieta adequada para doentes muito debilitados ou que não possam ingerir alimentos sólidos (ex: pós-operatório)

**ANEXO A.15**  
**Especificações da dieta hepática**

**15 - Dieta hepática**

Refeições	Ementa	Items para composição da refeição
<b>Desjejum (7h)</b>		Leite Açúcar
<b>Pequeno Almoço</b>		Leite ou iogurte magro Café solúvel Açúcar ou adoçante Pão embalado individualmente Manteiga magra (DI) Compota ou marmelada
<b>Meio da Manhã</b>		Iogurte Chá Açúcar ou adoçante Fruta da época Bolacha maria (DI) Compota (DI)
<b>Almoço</b>	Pão	Pão embalado individualmente
	Sopa	Sopa de Vegetais Base de Batata ou Leguminosas
	Prato Principal	Prato de carne Prato de peixe
	Acompanhamento	Arroz, massa, batata Salada/hortaliça/Legumes
	Sobremesa	Fruta
	Bebida	Água
<b>Lanche</b>		Iogurte magro Chá Açúcar ou adoçante Pão embalado individualmente Bolachas (Maria ou de água e sal) Manteiga (DI) Marmelada/compota/geleia (DI) Queijo meio gordo (DI)
<b>Jantar</b>	Pão	Pão embalado individualmente
	Sopa	Sopa de Vegetais Base de Batata ou Leguminosas
	Prato Principal	Prato de carne Prato de peixe
	Acompanhamento	Arroz, massa, batata Salada/hortaliça/Legumes
	Sobremesa	Fruta
	Bebida	Água
<b>Ceia</b>		Leite/iogurte magro Açúcar ou adoçante Bolacha maria (DI) Compota (DI)

a) Tipos de Confeccção: Cozidos, Grelhados, Estufados e Assados

b) Tipo de Condimentos: alho, limão, ervas aromáticas e sal quando permitido