



# DIETA LÍQUIDA REFORÇADA

ERPI Sousa Freire

Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
<b>PEQUENO-ALMOÇO</b>	<u>Batido com:</u> 300ml de leite meio gordo + 20g de papa láctea + 1 Peça de fruta	<u>Batido com:</u> 300ml de leite meio gordo + ½ Pão de mistura + 1 Peça de fruta	<u>Batido com:</u> 300ml de leite meio gordo + 3 Bolachas Maria + 1 Peça de fruta	<u>Batido com:</u> 300ml de leite meio gordo + ½ pão de mistura + 1 Peça de fruta	<u>Batido com:</u> 300ml de leite meio gordo + 20g de papa láctea + 1 Peça de fruta	<u>Batido com:</u> 300ml de leite meio gordo + 3 Bolachas Torrada + 1 Peça de fruta	<u>Batido com:</u> 300ml de leite meio gordo + ½ pão de mistura + 1 Peça de fruta
<b>MEIO DA MANHÃ</b>	Sumo 100% fruta (20ml)	logurte líquido	Sumo 100% fruta (20ml)	logurte líquido	Sumo 100% fruta (20ml)	logurte líquido	Sumo 100% fruta (20ml)
<b>ALMOÇO</b>	500ml de sopa de produtos hortícolas passada com 75g de carne ou peixe ou ovo						
<b>MEIO DA TARDE 1</b>	logurte líquido	Sumo 100% fruta (20ml)	logurte líquido	Sumo 100% fruta (20ml)	logurte líquido	Sumo 100% fruta (20ml)	logurte líquido
<b>MEIO DA TARDE 2</b>	<u>Batido com:</u> 300ml de leite meio gordo + ½ Pão de mistura + 1 Peça de fruta	<u>Batido com:</u> 300ml de leite meio gordo + 3 Bolachas integrais + 1 Peça de fruta	<u>Batido com:</u> 300ml de leite meio gordo + 20g de papa láctea + 1 Peça de fruta	<u>Batido com:</u> 300ml de leite meio gordo + 3 Bolachas Maria + 1 Peça de fruta	<u>Batido com:</u> 300ml de leite meio gordo + ½ Pão de mistura + 1 Peça de fruta	<u>Batido com:</u> 300ml de leite meio gordo + ½ Pão de mistura + 1 Peça de fruta	<u>Batido com:</u> 300ml de leite meio gordo + 20g de papa láctea + 1 Peça de fruta
<b>JANTAR</b>	Idêntico ao almoço						
<b>CEIA</b>	<u>Batido com:</u> 200ml de leite meio gordo + 3 Bolachas Torrada	<u>Batido com:</u> 200ml de leite meio gordo + ½ Pão de mistura	<u>Batido com:</u> 200ml de leite meio gordo + 3 Bolachas de água e sal	<u>Batido com:</u> 200ml de leite meio gordo + ½ Pão de mistura	<u>Batido com:</u> 200ml de leite meio gordo + 3 Bolachas Maria	<u>Batido com:</u> 200ml de leite meio gordo + ½ Pão de mistura	<u>Batido com:</u> 200ml de leite meio gordo + integrais

Aprovado por Alexandra Lima (Nutricionista O958N):

*Alexandra Lima*