



DIETA LÍQUIDA REFORÇADA

ERPI Lúcia Lousada

Refeição	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
PEQUENO-ALMOÇO	<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
MEIO DA MANHÃ	Sumo 100% fruta (20ml)	logurte líquido	Sumo 100% fruta (20ml)	logurte líquido	Sumo 100% fruta (20ml)	logurte líquido	Sumo 100% fruta (20ml)
ALMOÇO	500ml de sopa de produtos hortícolas passada com 75g de carne ou peixe ou ovo						
MEIO DA TARDE 1	logurte líquido	Sumo 100% fruta (20ml)	logurte líquido	Sumo 100% fruta (20ml)	logurte líquido	Sumo 100% fruta (20ml)	logurte líquido
MEIO DA TARDE 2	<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
JANTAR	Idêntico ao almoço						
CEIA	<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