



Folheto informativo sobre o Serviço de Alimentação Hospitalar (Patient Food Service Information Booklet) Portuguese

Este pacote informativo é para uso do utente e não deve ser retirado da enfermaria



Informação ao utente – serviço de alimentação

Esperamos que as refeições sejam do seu agrado enquanto estiver connosco. Este folheto foi elaborado com o fim de lhe prestar informações sobre o serviço de alimentação do Trust, das quais pode vir a necessitar durante a sua estadia. Se precisar de ajuda para escolher as refeições, provavelmente devido a uma exigência alimentar especial, ou tiver dificuldade em organizar as mesmas, queira informar um dos elementos do pessoal da enfermaria para que o/a possam ajudar. Em alternativa, poderão contactar um dietista ou um elemento do serviço de fornecimento de refeições a seu favor.

Política nutricional	Página 3
Alimentos geneticamente modificados	
Alergénios	
Como usar a ementa	
Pedir a sua refeição	Página 4
Refeições vegetarianas e vegan	Página 5
Ementa para duas semanas	Página 6 – 19
Ementa de escolha suplementar do utente	Página 20
Ementa vegetariana e vegan suplementar	Página 21
Ementa Halal	Página 22
Ementa Kosher	Página 23
Ementa sem glúten	Página 24
Informação sobre dieta de alimentos moles	Página 25
Ementa para a fase 1 e informação	Página 26
Ementa para a fase 2 e informação	Página 27

Política nutricional

As nossas receitas são todas controladas por dietistas competentes e foram concebidas no sentido de lhe permitir escolher refeições bem equilibradas e nutritivas. Os doentes hospitalares geralmente têm falta de apetite, deste modo pretendemos oferecer uma diversidade de géneros alimentícios que ajudem a colmatar as necessidades. É benéfico para a saúde fazer uma boa alimentação durante o tratamento, o que ajuda também na convalescença.

Alimentos geneticamente modificados

O serviço de fornecimento de refeições do United Lincolnshire Hospitals NHS Trust não usa qualquer tipo de género alimentício ou ingrediente que se diga ser proveniente de culturas geneticamente modificadas (GM).

Alergénios

As nossas receitas foram todas analisadas em termos da presença de alergénios de acordo com **The Food Labelling (Amendment) (England) (Number2) Regulations 2004 [(Emenda) (Número2) (Inglaterra) Regulamentos de 2004 sobre Rotulagem dos Géneros Alimentícios]**.

Contacte por favor o departamento de fornecimento de refeições para obter mais conselhos e informações.

Como usar esta ementa

Na ementa aparecem as refeições diferentes que podem ser escolhidas diariamente durante o período corrente de duas semanas.

Pode usar a ementa para escolher as suas refeições, mas tem de o fazer com cuidado se estiver a seguir uma dieta especial.

Caso não saiba se uma determinada refeição é adequada para si, deve expô-lo a um dos enfermeiros ou dietista.

- ◆ O horário das refeições pode variar. Pergunte ao pessoal da enfermaria o horário certo.
- ◆ Oferecemos uma variedade de coisas ao pequeno-almoço, almoço e jantar:
 - O pequeno-almoço é estilo continental – sumo de fruta, vários cereais, torradas, marmeladas e compotas.
 - O almoço e o jantar serão preparados na nossa cozinha central pelo pessoal do fornecimento de refeições. Estas são entregues e servidas pelo pessoal doméstico ou enfermeiros juntamente com o cardápio, para que possa verificar se a refeição que lhe foi entregue está correcta.
 - Existe sempre à disposição sumo de fruta, pão e condimentos, ou seja, sal, pimenta e molhos. (Se estes não acompanharem a refeição, peça ao pessoal da enfermaria.)
- ◆ Durante o dia serão oferecidos vários tipos de bebidas quentes e frias pelo pessoal doméstico ou enfermeiros.
- ◆ Se as visitas quiserem uma bebida, existem vários pontos de venda dentro do hospital. Peça por favor mais informações ao pessoal da enfermaria.

Pedir as suas refeições

É entregue diariamente o cardápio com os pratos disponíveis para o dia seguinte. Para assinalar a sua preferência, preencha o quadrado à frente de cada uma das opções. Depois de preenchido, o cardápio será recolhido.

Cada um dos pratos tem um código para que não tenha dúvidas ao escolher. Os códigos são os seguintes:

S – Opção mole

He – Opção energética

♥ - Opção saudável

(V) - Vegetariana

Se estiver a fazer uma dieta especial, informe o pessoal da enfermaria e escolha os alimentos com o código correcto.

Note que a opção saudável é indicada para todos aqueles que estão a fazer uma dieta por motivo de diabetes ou perda de peso.

Certifique-se por favor que indica o seu nome e a enfermaria no cardápio, para garantir a entrega da refeição correcta. Se precisar de ajuda para preencher o cardápio, fale com o pessoal da enfermaria.

Além desta ementa completa, dispomos também de uma **ementa de escolha suplementar do utente**, para quem não quiser nenhuma das opções oferecidas.

Tamanho das doses

As nossas doses foram calculadas no sentido de satisfazer os padrões nutricionais para as refeições dos utentes hospitalares, os quais foram estabelecidos pelo Departamento de Saúde, e se destinam a assegurar que o utente ingere os nutrientes suficientes (especialmente proteínas) para sustentar o corpo e ajudar na convalescença enquanto se encontra debilitado.

Se quiser doses mais pequenas, indique na ementa. Faremos o possível para ajudar, cortando à quantidade de vegetais e batatas.

Refeições vegetarianas e vegan

A Vegetarian Society (Sociedade Vegetariana) trabalhou em conjunto com o NHS (Serviço Nacional de Saúde) no sentido de criar alguns dos pratos que aparecem nesta ementa. Quando o logótipo abaixo da Vegetarian Society aparece junto ao prato, isso significa que foram respeitadas todas as indicações da Vegetarian Society (por exemplo, foram usados ovos caseiros). Se o logótipo não estiver presente, pode acontecer terem sido usados outros ingredientes, tais como ovos do aviário.



A opção vegetariana diária aparece indicada no cardápio com o logótipo (V). Dispomos também de uma **ementa vegetariana e vegan suplementar** para os utentes que preferirem optar por algo diferente. Estas refeições são confeccionadas a partir de receitas criadas especialmente para o NHS por uma equipa de cozinheiros de renome e são aprovadas pela Vegetarian Society

A nossa política relativa à elaboração da dieta vegetariana consiste na utilização de produtos indirectos como o leite, ovos caseiros e queijo vegetariano, e na não utilização de produtos directos como carne e peixe, ou ingredientes de origem animal como ictiocola e coalho animal.

Todos os queijos usados no hospital, quer para utentes ou restaurantes e salas de jantar, podem ser consumidos por vegetarianos.

Refeições vegan

De modo a poder oferecer o maior número de opções possíveis, é disponibilizada uma ementa “à la carte” aos utentes que preferirem uma refeição vegan, com base na qual podem fazer a sua escolha. Consulte a **ementa vegetariana e vegan suplementar**.

Todos os ingredientes foram verificados com cuidado para garantir que não são utilizados quaisquer produtos de origem animal ou derivados de qualquer tipo, ou seja nenhuma gordura animal ou vegetal, leite, queijo, caldos concentrados ou molhos de carne.

EMENTA PARA DUAS SEMANAS

SEGUNDA-FEIRA 1º ALMOÇO

Tarte de peixe com cobertura de batata	S He
Carne de porco agri-doce	He
Stroganoff de legumes (V)	♥
Batatas com natas	S ♥
Arroz cozido	♥
Ervilhas	♥
Cenouras fatiadas	S ♥
Frango assado frio	♥
Taça de salada	♥
Bolo de gengibre tipo pão-de-ló	S He
Creme de leite	S ♥
Arroz doce	S He
Laranja fresca	♥
Peras em sumo natural	S ♥

SEGUNDA-FEIRA 1º JANTAR

Sopa grossa de legumes	
Sumo de laranja	S ♥
Omeleta simples (V)	S ♥
Fatias de batata assada com casca	He
Feijão em molho de tomate	♥
Empada de carne de porco	He
Taça de salada	♥
Sande de queijo (pão integral)	He S
Sande de queijo (pão normal)	He S
Sande de peru (pão integral)	♥
Sande de peru (pão normal)	♥
Bolo de banana	S He
Batido de morango	S
Gelado	S
Pêssegos em sumo natural	S ♥
Bolachas com queijo	

TERÇA-FEIRA 2º ALMOÇO

Frango assado	♥
Recheio de cebola e salva	
Estufado de salsichas	He
Macarrão de queijo (V)	S He
Molho de carne	S
Batatas com natas	S ♥
Batatas salteadas	He
Brócolos	S ♥
Legumes sortidos	♥
Queijo cheddar e ananás	He
Taça de salada	♥
Crumble de maçã	He
Creme de leite	S ♥
Arroz moído doce	S He
Banana fresca	S ♥
Ananás em sumo natural	♥

TERÇA-FEIRA 2º JANTAR

Sopa de tomate	S
Sumo de laranja	S ♥
Cobbler de carne picada	S He
Batatas com natas	S ♥
Ervilhas	♥
Atum	
Taça de salada	♥
Sande de salmão (pão integral)	S ♥
Sande de salmão (pão normal)	S
Sande de ovo e maionese (pão integral)	S He
Sande de ovo e maionese (pão normal)	S He
Donut com compota	S He
logurte de fruta	S ♥
Gelado	S
Cocktail de fruta em sumo natural	♥
Bolachas com queijo	

QUARTA-FEIRA 3º ALMOÇO

Peru assado	♥
Molho de uva-do-monte	
Guisado de carne	S ♥
Crumble de lentilhas (V)	He
Molho de carne	S
Batatas com natas	S ♥
Batatas assadas	He
Couve-flor	S ♥
Feijão verde	♥
Cavala defumada	♥
Taça de salada	♥
Peras às fatias em sumo natural	S He
Creme de leite	S ♥
Arroz doce	S He
Maçã fresca	♥
	S ♥

QUARTA-FEIRA 3º JANTAR

Sopa de galinha	S
Sumo de laranja	S ♥
Couve-flor com queijo (V)	S He
Fatias de batata assada com casca	He
Legumes macedónia	S ♥
Rosbife frio	♥
Taça de salada	♥
Sande de queijo e tomate (pão integral)	S ♥
Sande de queijo e tomate (pão normal)	S
Sande de fiambre (pão integral)	♥
Sande de fiambre (pão normal)	
Creme de ovo	S
Tangerinas em gelatina sem açúcar	S ♥
Gelado	S
Cocktail de fruta em sumo natural	♥
Bolachas com queijo	

QUINTA-FEIRA 4º ALMOÇO

Galinha Korma S He
Fiambre defumado no forno ♥
Chili de legumes (V) He
Molho de salsa S He

Batatas com natas S ♥
Arroz cozido ♥
Milho doce ♥
Brócolos S ♥

Ovo escocês He

Taça de salada ♥

Bolo de chocolate tipo pão-de-ló S He
Molho de chocolate S ♥
Arroz moído doce S He
Banana fresca S ♥
Pêssegos em sumo natural S ♥

QUINTA-FEIRA 4º JANTAR

Sopa de cogumelos S
Sumo de laranja S ♥

Estufado de Lancashire S He
Batatas com natas S ♥
Couve-nabiça S ♥

Quiche espanhol (V) He
Taça de salada ♥

Sande de ovo e maionese S He
(pão integral)
Sande de ovo e maionese (pão S He
normal)
Sande de peru (pão integral) ♥
Sande de peru (pão normal)

Bolo de fruta em camadas S He
Iogurte de fruta S ♥
Gelado S
Ananás em sumo natural ♥
Bolachas com queijo

SEXTA-FEIRA 5º ALMOÇO

Peixe panado	He
Lasanha de carne	He
Batatas assadas com queijo e alho francês (V)	S He
Molho de salsa	S He
Batatas com natas	S ♥
Pedaços de batata	He
Ervilhas	♥
Cenouras fatiadas	S ♥
Peru assado frio	♥
Taça de salada	♥
Crumble de maçã	He
Creme de leite	S ♥
Arroz doce	S He
Banana fresca	S ♥
Cocktail de fruta em sumo natural	♥

SEXTA-FEIRA 5º JANTAR

Sopa de aipo	S
Sumo de laranja	S ♥
Guisado de galinha	S He
Batatas com natas	S ♥
Legumes sortidos	♥
Carne enlatada	S
Taça de salada	♥
Sande de queijo, cenoura e cebola (pão integral)	He
Sande de queijo, cenoura e cebola (pão normal)	He
Sande de fiambre (pão integral)	♥
Sande de fiambre (pão normal)	
Bolo com pepitas de chocolate	He
Manjar-branco de morango	S ♥
Gelado	S
Peras em sumo natural	S ♥
Bolachas com queijo	

SÁBADO 6º ALMOÇO

Guisado de carne	S ♥
Folhado da Cornualha	He
Feijões de Boston (V)	♥
Molho de carne	S
Batatas com natas	S ♥
Croquetes de batata	He
Legumes sortidos	♥
Couve	♥
Requeijão	S ♥
Taça de salada	♥
Torta de Bakewell	He
Creme de leite	S ♥
Arroz moído doce	S He
Maçã fresca	♥
Tangerinas em sumo natural	S ♥

SÁBADO 6º JANTAR

Sopa de Minestrone	S
Sumo de laranja	S ♥
Empadão de carne e legumes	S He
Batatas com natas	S ♥
Pedaços de couve-nabiça	S ♥
Fiambre frio	♥
Taça de salada	♥
Sande de atum e pepino (pão integral)	♥
Sande de atum e pepino (pão normal)	
Sande de ovo e maionese (pão integral)	S He
Sande de ovo e maionese (pão normal)	S He
Mousse de chocolate	S
logurte de fruta	S ♥
Gelado	S
Pêssegos em sumo natural	S ♥
Bolachas com queijo	

DOMINGO 7º ALMOÇO

Rosbife	♥
Pudim de York	S He
Omeleta simples (V)	S ♥
Molho de carne	S
Batatas com natas	S ♥
Batatas assadas	He
Brócolos	S ♥
Cenouras fatiadas	S ♥
Frango assado frio	♥
Taça de salada	♥
Crumble de maçã e amoras	He
Creme de leite	S ♥
Arroz doce	S He
Laranja fresca	♥
Cocktail de fruta em sumo natural	♥

DOMINGO 7º JANTAR

Sopa de rabo de boi	S
Sumo de laranja	S ♥
Macarrão de queijo (V)	S He
Croquetes de batata	He
Ervilhas	♥
Salmão	S ♥
Taça de salada	♥
Sande de carne enlatada (pão integral)	S ♥
Sande de carne enlatada (pão normal)	S
Sande de ovo e tomate (pão integral)	♥
Sande de ovo e tomate (pão normal)	
Cocktail de fruta em gelatina sem açúcar	♥
Batido de Butterscotch	S
Gelado	S
Peras em sumo natural	S ♥
Bolachas com queijo	

SEGUNDA-FEIRA 8º ALMOÇO

Salsichas e cebolas estufadas	S He
Estufado de carne	S
Tikka Masala de legumes (V)	He
Molho de carne	S
Batatas com natas	S ♥
Arroz cozido	♥
Legumes sortidos	♥
Couve-flor	S ♥

Queijo ralado	He
Taça de salada	♥

Bolo com compota tipo pão-de-ló	S He
Creme de leite	S ♥
Arroz moído doce	S He
Banana fresca	S ♥
Ananás em sumo natural	♥

SEGUNDA-FEIRA 8º JANTAR

Sopa de tomate	S
Sumo de laranja	S ♥

Guisado de galinha	S He
Batatas com natas	S ♥
Feijão verde	♥

Fiambre frio	♥
Taça de salada	♥

Sande de peru (pão integral)	♥
Sande de peru (pão normal)	
Sande de queijo e pickles (pão integral)	He
Sande de queijo e pickles (pão normal)	He

Scone com compota	He
logurte de fruta	S ♥
Gelado	S
Tangerinas em sumo natural	S ♥
Bolachas com queijo	

TERÇA-FEIRA 9º ALMOÇO

Galinha Dixie	He
Tarte de legumes e carne (Cottage Pie)	S He
Lasanha de legumes (V)	He
Molho de carne	S
Batatas com natas	S ♥
Batatas salteadas	He
Couve	♥
Cenouras fatiadas	S ♥
Atum	S ♥
Taça de salada	♥
Crumble de ameixa	He
Creme de leite	S ♥
Arroz doce	S He
Banana fresca	S ♥
Pêssegos em sumo natural	S ♥

TERÇA-FEIRA 9º JANTAR

Sopa grossa de legumes	
Sumo de laranja	S ♥
Peixe Mornay	S He
Batatas com natas	S ♥
Ervilhas	♥
Empada de carne de porco	He
Taça de salada	♥
Sande de ovo e maionese (Pão integral)	S He
Sande de ovo e maionese (Pão normal)	S He
Sande de carne enlatada (pão integral)	S ♥
Sande de carne enlatada (Pão normal)	S
Bolo pequeno feito de farinha (Flapjack)	He
Batido de framboesa	S
Gelado	S
Ananás em sumo natural	♥
Bolachas com queijo	

QUARTA-FEIRA 10º ALMOÇO

Anho assado com molho de hortelã, açúcar e vinagre	He
Galinha à la King	S ♥
Crumble de lentilhas (V)	He
Molho de carne	S
Batatas com natas	S ♥
Batatas assadas	He
Couve	♥
Pedaços de couve-nabiça	S ♥
Sardinhas	♥
Taça de salada	♥
Pudim de pão e manteiga	S He
Creme de leite	S ♥
Arroz moído doce	S He
Laranja fresca	♥
Cocktail de fruta em sumo natural	♥

QUARTA-FEIRA 10º JANTAR

Sopa Minestrone	S
Sumo de laranja	S ♥
Omeleta simples (V)	S ♥
Croquetes de batata	He
Feijão em molho de tomate	♥
Queijo edam	♥
Taça de salada	♥
Sande de fiambre (pão integral)	He ♥
Sande de fiambre (pão normal)	He ♥
Sande de atum com maionese (pão integral)	S He
Sande de atum com maionese (pão normal)	S He
Bolo tipo pão-de-ló recheado com creme e compota	S He
logurte de fruta	S ♥
Gelado	S
Peras em sumo natural	S ♥
Bolachas com queijo	

QUINTA-FEIRA 11º ALMOÇO

Fiambre defumado no forno e ananás	♥
Massa à bolonhesa com carne	S ♥
Feijões de Boston (V)	♥
Molho de carne	S
Batatas com natas	S ♥
Batatas assadas	He
Brócolos	S ♥
Milho doce	♥
Cavala defumada	♥
Taça de salada	♥
Bolo tipo pão-de-ló com “Golden Syrup” (uma espécie de geleia)	S He
Creme de leite	S ♥
Arroz doce	S He
Banana fresca	S ♥
Tangerinas em sumo natural	S ♥

QUINTA-FEIRA 11º JANTAR

Caldo de carne escocês	
Sumo de laranja	S ♥
Quiche Lorraine	He
Batatas salteadas	He
Ervilhas	♥
Queijo cheddar ralado	He S
Taça de salada	♥
Sande de ovo e maionese (pão integral)	S He
Sande de ovo e maionese (pão normal)	S He
Sande de peru (pão integral)	♥
Sande de peru (pão normal)	
Bolo de cenoura	He
Mousse de limão	S ♥
Gelado	S
Pêssegos em sumo natural	S ♥
Bolachas com queijo	

SEXTA-FEIRA 12º ALMOÇO

Peixe grelhado com molho de salsa S He
Chili com carne He
Stroganoff de legumes (V) ♥

Arroz cozido ♥
Batatas com natas S ♥
Pedacos de batata He
Ervilhas ♥
Cenouras bebés S ♥

Fiambre frio ♥
Taça de salada ♥

Bolo de chocolate tipo pão-de-ló S He
Molho de chocolate S ♥
Arroz moído doce S He
Maçã fresca ♥
Ananás em sumo natural ♥

SEXTA-FEIRA 12º JANTAR

Sopa de alho francês S
Sumo de laranja S ♥

Fricassé de carne enlatada S ♥
Batatas com natas S ♥
Feijão verde ♥

Frango assado frio ♥
Taça de salada ♥

Sande de queijo (pão integral) He S
Sande de queijo (pão normal) He S
Sande de fiambre (pão integral) ♥
Sande de fiambre (pão normal)

Bolo de cereja He
Iogurte de fruta S ♥
Gelado S
Cocktail de fruta em sumo natural ♥
Bolachas com queijo

SÁBADO 13º ALMOÇO

Guisado de carne	S ♥
Galinha Korma	S He
Omeleta simples (V)	S ♥
Molho de carne	
Arroz cozido	♥
Batatas com natas	S ♥
Batatas assadas	He
Couve	♥
Pedaços de couve-nabiça	S ♥
Requeijão	S ♥
Taça de salada	♥
Crumble de ruibarbo	He
Creme de leite	S ♥
Arroz doce	S He
Laranja fresca	♥
Peras em sumo natural	S ♥

SÁBADO 13º JANTAR

Sopa de tomate	S
Sumo de laranja	S ♥
Carne picada e pudim de York	S He
Batatas com natas	S ♥
Feijão verde	♥
Atum	S ♥
Taça de salada	♥
Sande de peru (pão integral)	♥
Sande de peru (pão normal)	
Sande de queijo, cenoura e cebola (pão integral)	He
Sande de queijo, cenoura e cebola (pão normal)	He
Bolo de fruta	He
Mousse de morango	S ♥
Gelado	S
Tangerinas em sumo natural	S ♥
Bolachas com queijo	

DOMINGO 14º ALMOÇO

Carne de porco assada e molho de maçã	♥
Brócolos assados com queijo (V)	S He
Molho de carne	S
Batatas com natas	S ♥
Batatas assadas	He
Couves de Bruxelas	S ♥
Cenouras fatiadas	S ♥
Rosbife frio	♥
Taça de salada	♥
Bolo de alperce tipo pão-de-ló	S He
Creme de leite	S ♥
Arroz moído doce	S He
Banana fresca	S ♥
Ananás em sumo natural	♥

DOMINGO 14º JANTAR

Sopa de cogumelos	S
Sumo de laranja	S ♥
Guisado de galinha	S He
Batatas com natas	S ♥
Legumes sortidos	♥
Fiambre frio	♥
Taça de salada	♥
Sande de carne enlatada e tomate (pão integral)	♥
Sande de carne enlatada e tomate (pão normal)	
Sande de ovo e maionese (pão integral)	S He
Sande de ovo e maionese (pão normal)	S He
Bolo de chocolate	S He
logurte de fruta	S ♥
Gelado	S
Cocktail de fruta em sumo natural	♥
Bolachas com queijo	

Ementa de escolha suplementar do utente

Não encontra o que quer?

Geralmente, o que aparece abaixo encontra-se disponível aos utentes que não encontraram na ementa um prato principal do seu agrado.

Indique por favor a sua opção no cardápio. Não escreva neste exemplar.

Estufado de salsichas He

Couve-flor em molho de queijo forte He S

Macarrão de queijo He S (V)

Folhado da Cornualha He

Frango assado ♥

Salsichas grelhadas de Lincoln

Omeleta simples ♥ S (V)

Omeleta de queijo He S (V)

Carne, galinha ou anho picado ♥ S

Saladas variadas ♥

Sandes variadas ♥
Disponíveis em pão integral ou normal

Ementa vegetariana e vegan complementar



Chili de legumes e arroz cozido

Vegan He



Macarrão de queijo

He S



Dahl de lentilhas

Vegan ♥



Feijões de Boston

Vegan ♥



Lasanha de legumes

He

Stroganoff de legumes e arroz cozido

♥

Brócolos assados com queijo

S He

Batatas assadas com queijo e alho francês

S He

Tikka Masala de legumes e arroz

Vegan He

Crumble de lentilhas

Vegan He

Salsichas vegan

Vegan S

Folhado de legumes

Vegan

Costeleta de nozes

Vegan

Legumes grelhados

S

Couve-flor em molho de queijo forte

S He

Ementa Halal

Os nossos pratos Halal são preparados especialmente para nós e fornecidos em forma de refeições completas. Todas elas são confeccionadas sob licença proveniente da Halal Food Authority (Autoridade Alimentar Halal).
(Se tiver um prato da sua preferência faremos os possíveis para o encomendar, mas lembre-se que a entrega pode ser mais

demorada).

Note por favor que esta ementa apenas se encontra disponível para os utentes com necessidades culturais ou crenças religiosas.

Caril de galinha

Galinha Tikka

Aloo Saag

Caril vegetariano de feijão Moong

Keem e ervilhas

Anho Dahl

Além disso, existe sempre à disposição uma variedade de pratos vegetarianos, assim como sumo de laranja, saladas e fruta fresca.

Ementa Kosher

Os nossos pratos Kosher são preparados especialmente para nós e fornecidos em forma de refeições completas sob licença proveniente da Leeds Beth Din Authority (Autoridade Ben Din de Leeds).

Normalmente, temos um prato de cada variedade para podermos oferecer o maior número de opções possíveis e para que possa pedir um prato diferente a cada refeição durante a semana.

(Se tiver um prato da sua preferência faremos os possíveis para o encomendar, mas lembre-se que a entrega pode ser mais demorada).

Note por favor que esta ementa apenas se encontra disponível para os utentes com necessidades culturais ou crenças religiosas.

CARNE

Frango assado

**Tarte de legumes e carne
(Cottage Pie)**

Galinha à Chasseur

Bife à Bourguignon

Galinha agridoce

Esparquete à bolonhesa

Almôndegas

Carne à Goulash

Bife estufado

VEGETARIANO

Guisado de legumes

**Costeleta de legumes à moda da
Toscana**

Massa bolonhesa de legumes

Grão-de-bico e guisado de legumes

Costeleta estilo burrito mexicano

Ementa sem glúten

Indique por favor no seu cardápio quando pretender uma refeição sem glúten e faça a sua escolha a partir da lista de pratos principais que aparece abaixo. Se tiver dúvidas quanto à dieta alimentar, aconselhe-se com um dos enfermeiros.

Pode pedir bolachas de pão ou de água e sal sem glúten. Peça por favor mais informações ao pessoal da enfermaria.

Pode pedir molho de carne sem glúten. Indique por favor na ementa.

Bife às fatias	♥
Fiambre defumado às fatias	♥
Peru às fatias	♥S
Guisado de galinha	He
Dose de frango assado	♥
Guisado de carne	♥S
Guisado de anho	♥ S He
Omeleta simples	(V) ♥ S
Omeleta de queijo	S He
Carne, galinha ou anho picado	♥ S
Sandes variadas em pão sem glúten	
Saladas variadas	
Chili de legumes e arroz	(V) He
Couve-flor com molho de queijo	(V) S He
Feijões de Boston	♥
Tikka de legumes e arroz	(V) He
Batatas assadas com queijo e alho francês	(V) S He

Informação sobre dieta mole

Se tiver dificuldade a triturar ou engolir os alimentos poderá querer optar por uma **dieta mole**. Este tipo de dieta é constituído por géneros alimentícios de textura mole e humedecidos e que são fáceis de ingerir. Há alimentos que precisam de ser evitados por poderem provocar tosse ou engasgamento.

As opções de dieta mole que aparecem na ementa principal e nas ementas suplementares normal e vegetariana, foram cuidadosamente seleccionadas pelos nossos dietistas e estão assinaladas com um S.

Tipo de alimentos a evitar:

- **Carne e aves domésticas:** a menos que seja guisada, estufada ou picada
- **Peixe panado em pão ralado.**
- **Alimentos triturados:** nomeadamente bolachas, crostas de pão ou fruta triturada.
- **Alimentos crocantes:** nomeadamente torradas, pastéis e batatas fritas.
- **Alimentos de consistência dura:** nomeadamente guloseimas cozinhas ou de mascar, caramelos, nozes, sementes, (inclusive no pão de sementes)
- **Pele/Casca:** nomeadamente das salsichas, fruta e legumes, por exemplo de todos os tipos de feijões (inclusive do feijão em molho de tomate), ervilhas (excepto do puré de ervilhas), tomates, pepino, uvas, maçãs e peras.
- **Alimentos fibrosos e viscosos:** nomeadamente feijão verde, milho doce, aipo, alface e ananás.
- **Consistências mistas:** de líquidos pouco espessos com pedaços pequenos de alimentos, por exemplo soma com grumos/pedaços pequenos de alimentos, cereais que não absorvem totalmente o leite (por exemplo muesli)

Legumes

Se na ementa não existirem legumes de textura mole adequados, pode pedi-los indicando-o no cardápio. **Note por favor que os legumes sortidos NÃO são adequados para uma dieta mole.**

Sandes

Quando pedir uma sande, certifique-se que o recheio é macio e peça para que não incluam tomate/pepino.

Ementa para a fase 1 e informação

Depois de ter sido analisada a sua capacidade de engolir, os resultados podem indicar que precisa de fazer uma **dieta para a Fase 1**.

Este tipo de dieta consiste em alimentos de consistência **macia**.

Recorrer a este tipo de alimentos permitir-lhe-á comer o suficiente, ao mesmo tempo que se diminui o risco de engasgamento ou da comida se alojar nos pulmões, devido a existirem problemas de controlo da comida na zona bucal e da garganta.

Será avaliado/a regularmente por uma enfermeira especializada ou pelo Terapeuta da Fala e Linguagem, no sentido de verificarem se tem de permanecer na dieta para a Fase 1.

A ementa para a Fase 1 não tem a ver com a ementa hospitalar principal.

Certifique-se por favor que **apenas** escolhe as suas refeições a partir da ementa para a Fase 1.

ATENDENDO A QUE OS PROBLEMAS DE ENGOLIR PRECISAM DE SER CONTROLADOS COM CUIDADO, PEDE-SE AOS FAMILIARES/AMIGOS QUE CONSULTEM UM DOS ENFERMEIROS ANTES DE OFERECEREM QUALQUER TIPO DE COMIDA OU BEBIDA.

Ementa para a Fase 1

Ready brek	(disponível na enfermaria)
Sopa consistente a de galinha	(disponível na enfermaria)
Sopa consistente de tomate	
Puré de batata para a Fase 1	(disponível diariamente)
Puré de batata com queijo para a Fase 1	(disponível diariamente)

Sobremesa

logurte cremoso e macio	(disponível diariamente)
Arroz moído doce	(disponível diariamente)
Batido	(quando aparece na ementa)
Mousse	(quando aparece na ementa)
Manjar-branco	(quando aparece na ementa)

Se tiver sido receitado, o Forticrème é para ser usado como um suplemento entre refeições.

Ementa para a fase 2 e informação

Depois de ter sido analisada a sua capacidade de engolir, os resultados podem indicar que precisa de fazer uma **dieta para a Fase 2**.

Este tipo de dieta consiste em alimentos de consistência **humedecida ou em puré**.

Recorrer a este tipo de alimentos permitir-lhe-á comer o suficiente, ao mesmo tempo que se diminui o risco de engasgamento ou da comida se alojar nos pulmões, devido a existirem problemas de controlo da comida na zona bucal e da garganta.

Será avaliado/a regularmente por uma enfermeira especializada ou pelo Terapeuta da Fala e Linguagem, no sentido de verificarem se tem de permanecer na dieta para a Fase 2.

A ementa para a Fase 2 não tem a ver com a ementa hospitalar principal. Certifique-se por favor que escolhe as suas refeições a partir desta ementa. Se preferir, pode escolher também a partir da ementa para a Fase 1.

ATENDENDO A QUE OS PROBLEMAS DE ENGOLIR PRECISAM DE SER CONTROLADOS COM CUIDADO, PEDE-SE AOS FAMILIARES/AMIGOS QUE CONSULTEM UM DOS ENFERMEIROS ANTES DE OFERECEREM QUALQUER TIPO DE COMIDA OU BEBIDA.

Ementa para a Fase 2

Ready brek	(disponível na enfermaria)
Weetabix	(disponível na enfermaria)
Sopa consistente	(disponível na enfermaria – pode ser engrossada se necessário.)

Prato principal

Macarrão de queijo, couve-flor com queijo, galinha picada.

Batatas com natas e queijo ralado, omeleta simples.

Omeleta de queijo, ovo com maionese.

Carne enlatada.

Legumes e batatas

Batatas com natas. Puré de cenoura.

Puré de couve-nabiça. Puré de couve-flor.

Puré de brócolos.

Sobremesas quentes

Arroz doce, arroz moído doce. Bolo tipo pão-de-ló com creme de leite.

Sobremesas frias

logurte cremoso e macio

Puré de banana.

Batido, manjar-branco, ou mousse (quando aparece na ementa)

Os nossos objectivos

O nosso departamento de fornecimento de refeições visa oferecer refeições de qualidade e equilibradas em termos nutritivos.

- As nossas ementas serão concebidas para lhe facilitar a escolha de pratos adequados e interessantes.
- Terá a oportunidade de escolher comida que é do seu agrado e de usufruir de um atendimento prestável, amigável e eficiente.
- Oferecemos pequeno-almoço, almoço e jantar assim como bebidas quentes e frias regularmente.

- Depois de estar preparada, a sua refeição será servida logo que possível para garantir que se mantém a qualidade em termos de sabor e apresentação.
- A comida quente será servida quente e a fria será servida fresca.
- O pessoal da enfermaria poderá ajudá-lo/a a pedir a comida, comer ou em qualquer outra coisa de que necessite em relação ao serviço da hora das refeições.
- As nossas ementas foram verificadas por dietistas competentes. Elas são equilibradas em termos nutritivos.
- Visamos promover a saúde através da comida que oferecemos.
- Se tiver de fazer uma dieta especial, esta será prescrita pelo médico ou dietista. Se não perceber a dieta, peça para falar com o dietista.
- As nossas ementas oferecem alimentos que foram confeccionados de acordo com as suas necessidades culturais ou crenças religiosas.
- Trabalharemos em conjunto com a equipa da enfermaria no sentido de permitir que aprecie a sua refeição num ambiente calmo e tranquilo, sem ser interrompido/a.
- Se pretender discutir algum dos aspectos do serviço de fornecimento de refeições, peça por favor ao pessoal da enfermaria para contactar o departamento de fornecimento de refeições.