



MUNICÍPIO DE CÓRREGO FUNDO - MG
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
CNPJ 01.614.862/0001-77 - TEL. (37) 3322-9254 - (37)33229158

LAR SÃO VICENTE DE PAULO

Lar São Vicente de Paulo
Rua Amazonas, 270
Bairro Floresta – Córrego Fundo-MG



MUNICÍPIO DE CÓRREGO FUNDO - MG
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
CNPJ 01.614.862/0001-77 - TEL. (37) 3322-9254 - (37)33229158

Cardápio nutricional apresentado ao Lar São Vicente de Paulo
Atendimento especializado da equipe multiprofissional
Fernanda Mendonça de Almeida
Nutricionista
NASF

Lar São Vicente de Paulo
Rua Amazonas, 270
Bairro Floresta – Córrego Fundo-MG



CARDÁPIO

1. As alterações do cardápio serão a cada 2 meses. Porém, será alterado antes caso necessário.
2. Internos que estão com excesso de peso: Aldina, Cláudio, Francisca, Neuza, Sônia, Lucinéia. Favor não deixar repetir (principalmente almoço e jantar).
3. Internos com magreza (baixo peso): Aparecida, Geraldo Alves, Geraldo Rolindo, Geraldo Luis, Inácio, José Gabriel, Maria Rita, Maria Rosa, Nelson.
4. Segue orientações para Excesso de Peso e Magreza (Baixo Peso) a serem seguidas.

- ✓ **ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL PARA EXCESSO DE PESO:** Realizar de 5 a 6 refeições por dia (café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e lanche da noite). Mastigar bem os alimentos. Não ficar sem se alimentar por longos períodos, não pular refeições, não beliscar entre as refeições. As Refeições devem ser compostas por alimentos variados (legumes, verduras, carnes, cereais, leguminosas) e coloridos. Não trocar as refeições por lanches rápidos, cardápio monótono (sem cores e variedade de alimentos). Dar preferência a alimentos crus, cozidos, a vapor, assados ou grelhados. Evitar alimentos à milanesa, fritos, empanados e folhados. Evitar preparações calóricas como feijoada, mocotó e dobradinha. Preferir carnes magras: brancas (filé de peixe ou frango sem pele) ou vermelhas (patinho, coxão mole, lombo de porco sem gorduras) e ovo. Evitar carnes gordurosas (cupim, costelas, picanha, leitoa, pernil, torresmo, bacon), evitar embutidos (linguiça, salsicha, mortadela, salame, apresuntado, hambúrguer, nuggets). Leite e iogurte desnatado, queijos brancos (frescal, ricota), requeijão de preferência light. Evitar leite, iogurte e requeijão integral, queijos como mussarela, provolone, prato e parmesão. Preferir frutas em geral, com casca e bagaço sempre que possível. Evitar doces (bombons, balas, chocolates, bolos, biscoitos, bolachas, sorvetes cremosos, paçocas, mel, melado, caldo de cana e leite condensado). Dar preferência para cereais e alimentos integrais (aveia, farelo de trigo, pães, arroz e massas integrais). Óleos e gorduras de origem vegetal com moderação: azeite de oliva na salada, óleos vegetais (soja/canola), creme vegetal, margarina, castanhas, nozes e amêndoas. Preferir legumes e verduras em geral (crus, cozidos, a vapor,



MUNICÍPIO DE CÓRREGO FUNDO - MG
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
CNPJ 01.614.862/0001-77 - TEL. (37) 3322-9254 - (37)33229158

assados ou grelhados). Evitar refrigerantes, sucos industrializados (caixinha e em pó).

- ✓ **ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL PARA GANHO DE PESO** Realizar de 5 a 6 refeições por dia (café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e lanche da noite). Mastigar bem os alimentos. Não ficar sem se alimentar por longos períodos, não pular refeições. Preparar pratos coloridos e diversificados para estimular o apetite. Ingerir vitaminas de frutas feitas com leite integral. Não beber líquidos (sucos, água, refrigerantes) juntamente com as refeições. Adicione uma colher de sopa de azeite de oliva no almoço e no jantar. Não trocar as refeições por lanches rápidos. Consumir frutas enriquecidas com aveia, leite em pó, cereais, açaí, iogurte integral, mel (somente se não for diabético (a), farinha láctea, granola).
- ✓ Atenção para a quantidade de óleo (gordura animal ou vegetal) para o preparo dos alimentos, evitar servir café à noite para os internos, sal (hipertensos (as)) e açúcar (diabéticos (as)).
- ✓ O jantar poderá ser substituído por sopa de macarrão com carne moída ou frango desfiado com legumes, sempre atentando para a quantidade de sal a ser adicionada.
- ✓ Ficar atentos à consistência dos alimentos conforme situação de cada interno como: dificuldade de mastigação ou problemas dentários, a alimentação deve ser pastosa (alimentos bem cozidos, se necessário amassados ou líquida).
- ✓ Nos intervalos antes do almoço e jantar: ofertar 1 fruta, suco ou leite
- ✓ Bolacha maisena ou qualquer tipo de bolacha doce e pão doce somente para os que estão com magreza (baixo peso).

Siga corretamente as orientações dadas pela sua nutricionista.
Qualquer dúvida ou sugestão deverão ser repassadas à nutricionista.
Segue em anexo a sugestão de cardápio.

Córrego Fundo 03 de março de 2020.

Fernanda Mendonça De Almeida
Nutricionista

Lar São Vicente de Paulo
Rua Amazonas, 270
Bairro Floresta – Córrego Fundo-MG

<p>(Aquisição de alimentos ricos em proteína (carnes, frutas e outros alimentos)</p>	<p>Para melhorar a ingestão de alimentos ricos em proteínas,; Acrescentar ai cardápio maior variedades desses ;</p>	<p>R\$ 2.760,00 (mensais)</p>
		<p>Total R\$16.560,00</p>

Ismael José da Silveira

Ismael José da Silveira
Presidente

Lar São Vicente de Paulo
Rua Amazonas, 270
Bairro Floresta – Córrego Fundo-MG