

3. MANUAL DE DIETAS

Representa um conjunto de diferentes tipos de dietas, programadas e tipificadas, que resultam do conjunto das necessidades nutricionais dos diferentes utentes assistidos na instituição. (dieta geral, ligeira, vegetariana, sem glúten...)

4. AVALIAÇÃO NUTRICIONAL DE EMENTAS

Consiste na avaliação da adequação do plano de ementas aos princípios básicos para uma alimentação saudável. Baseia-se no preenchimento de uma grelha de avaliação com base no plano de ementas e nas respetivas fichas técnicas.

SERVIÇO DE NUTRIÇÃO

GESTÃO DE EMENTAS

EDUCAÇÃO ALIMENTAR

MANUAL DE DIETAS

AVALIAÇÃO NUTRICIONAL

O CAMINHO QUE TRACAMO É AO LADO DOS NOSSOS CLIENTES!



Sede

Rua da Cruz, 3A, Loja J – Celeirós • 4705 – 406 Braga
Tel. 253 257 007 | Fax. 253 257 008
geral@xzconsultores.pt
www.xzconsultores.pt



SERVIÇO DE NUTRIÇÃO

Tem por objetivo desenvolver funções de intervenção e monitorização da alimentação e nutrição, na comunidade ou em instituições, tendo por objetivo máximo **a promoção da saúde e do bem-estar e a prevenção da doença**, de acordo com a evidência científica, em constante evolução.

Tem como finalidade garantir a otimização da alimentação e da nutrição dos clientes obtendo assim ganhos em saúde.

NUTRIÇÃO ESCOLAR (JARDIM DE INFÂNCIA, 1º CICLO)



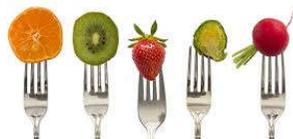
- Elaboração e planeamento de ementas e fichas técnicas;
- Atividades de educação alimentar – workshops, oficinas temáticas, lanches saudáveis, dias temáticos.

NUTRIÇÃO EM RESTAURAÇÃO COLETIVA (IPSS'S, EMPRESAS...)

- Elaboração e planeamento de ementas e fichas técnicas;
- Avaliação da qualidade das refeições fornecidas;
- Elaboração de manual de dietas para necessidades alimentares específicas;
- Ações de sensibilização/ formação.

NUTRIÇÃO EM RESTAURAÇÃO (CAFÉS/RESTAURANTES VEGETARIANOS/ MACROBIÓTICOS):

- Elaboração de menus/ pratos saudáveis;
- Avaliação nutricional de menus, criação de tabela nutricional dos pratos e informação sobre alergénios e FT com capitações;
- Workshops (alimentação saudável).



1. GESTÃO DE EMENTAS

Permite cumprir os requisitos legais, mas – mais do que isso - irá, **limitar os desperdícios e controlar os custos**.

A implementação de ementas nutricionalmente equilibradas, pré- aprovadas, permite elaborar um plano de encomendas de acordo com as necessidades diárias, e determinar previamente com elevada exatidão os custos mensais e, deste modo, reduzir os custos e o volume de stock.

A elaboração de ementas por um nutricionista permite **garantir que as refeições são nutricionalmente equilibradas, saudáveis e adaptadas à idade e necessidades específicas de cada instituição**.

Opção 1. Elaboração de ementas mensais com qualidade nutricional, por Nutricionista, em colaboração com o responsável da cozinha, segundo necessidades nutricionais de cada instituição (Ementa normal; Idosos, creche, infantário, ementa de dieta específica (hipertensos, diabetes, etc.)

Opção 2. Elaboração de ementas + fichas técnicas de cada prato e capitações, permitindo reduzir desperdícios.

2. EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL

Tem por finalidade contribuir para a promoção e a proteção da saúde, através de uma alimentação adequada e saudável.

A aquisição de bons hábitos alimentares deve ser iniciada desde cedo e de forma gradual, por isso é importante estimular a Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas com o intuito de favorecer o desenvolvimento de ações que garantam a adoção de práticas alimentares mais saudáveis dentro e fora do ambiente escolar.

