
















11 a 17 Outubro 2021

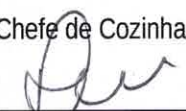
Almoço	Segunda-feira	Jantar
 Sopa de de legumes / canja Sardinha frita c/ feijão frade Filetes de pescada no forno c/ salada de batata Gelatina /maça cozida	Sopa Geral Dieta Sobremesa	Sopa de legumes / canja Empadão de arroz C/ carne Empadão de arroz c/ carne Batido de fruta
Almoço	Terça-feira	Jantar
 Creme de ervilhas /sopa dieta Frango assado c/esparguete e cenoura e ervilhas Frango assado simples c/ esparguete Maça assada	Sopa Geral Dieta Sobremesa	 Creme ervilhas/ sopa dieta Pescada cozida c/ batata cozida Pescada cozida c/ batata cozida Ananás / maça cozida
Almoço	Quarta-feira	Jantar
 Sopa hortaliça / sopa de dieta Bacalhau a Brás Bacalhau cozido c/ batata cozida Salada fruta/ maça cozida	Sopa Geral Dieta Sobremesa	 Sopa de hortaliça / sopa de dieta Almondegas estufadas c/esparguete Almondegas estufadas c/esparguete Maça assada
Almoço	Quinta-feira	Jantar
 Sopa de repolho / sopa de dieta Rancho Febra estufada c/ macarrão Laranja / maça cozida	Sopa Geral Dieta Sobremesa	 Sopa de repolho / sopa de dieta Red fish forno batata assada Red fish forno batata assada Tapioca / maça cozida
Almoço	Sexta-feira	Jantar
 Sopa de feijão /sopa de dieta Ovos mexidos c/salsichas c/ batata frita e arroz de manteiga Pescada cozida c/ batata cozida Papas	Sopa Geral Dieta Sobremesa	 Sopa de Feijão /sopa de dieta Coelho estufado c/ macarrão Coelho estufado natural c/macarrão Maça cozida
Almoço	Sábado	Jantar
 Sopa de Repolho / sopa dieta Febra de porco c/ massa cotovelos Febra de porco massa de cotovelos Maça assada	Sopa Geral Dieta Sobremesa	 Sopa de Repolho /sopa dieta Bacalhau cozido c/ batata cozida Bacalhau cozido c/ batata a cozida Salada de frutas
Almoço	Domingo	Jantar
 Sopa legumes / sopa de dieta Vitela Estufada com puré de batata Vitela estufada com puré de batata Arroz doce com adoçante	Sopa Geral Dieta Sobremesa	 Sopa legumes / sopa de dieta Rolo pescada estufado c/ arroz cenoura Rolo pescada estufado c/ arroz cenoura Banana

Pequeno-almoço*: café preto c/s açúcar; chá preto c/s açúcar; chá de ervas c/s açúcar; doce; leite; leite magro; leite com café c/s açúcar; manteiga; Nestum®; pão integral; papo-seco; queijo. **Lanche*:** café preto c/s açúcar; chá preto c/s açúcar; chá de ervas c/ s açúcar; doce; fiambre; leite; leite magro; leite com café c/s açúcar; manteiga; marmelada; Nestum®; paio; pão integral; papo-seco; queijo. **Ceia*:** bolacha de água e sal; bolacha Maria café preto c/s açúcar; chá preto c/s açúcar; chá de ervas c/s açúcar; doce; fruta da época; iogurte natural e aromas; leite; leite magro; leite com café c/s açúcar; manteiga; Nestum®; pão integral; papo-seco; queijo. *** Adaptado à dieta** **NOTA:** A refeição do jantar em SAD corresponde à ementa do almoço. **EMENTA SUJEITA ALTERAÇÕES**

O Presidente da Direção
Lar de São José
Instituição Particular de Solidariedade Social
DIRECÇÃO

Dr. José Luís Brito Rocha

O Chefe de Cozinha



Rui Pereira