



11 a 17 Março de 2019

Almoço	Segunda-feira	Jantar
Creme de alho francês/ canja Feijão pequeno com atum e ovo Salada de batata com pescada Gelatina /maça cozida	Sopa Geral Dieta Sobremesa	Creme Alho Francês/ canja Massa com entrecosto Massa simples com entrecosto Banana/ Pera ralada
Almoço	Terça-feira	Jantar
Creme de cenoura/ sopa dieta Frango assado com batata a padeiro Frango assado com macarrão Salada de fruta /maça cozida	Sopa Geral Dieta Sobremesa	Sopa Creme de cenoura/ sopa dieta Filetes dourados c puré Filetes estufado simples com Arroz alegre Maça/pêra ralada
Almoço	Quarta-feira	Jantar
Sopa de hortaliça / sopa de dieta Carapau frito com arroz de tomate Pescada no forno c/ batata cozida Papas / maça cozida	Sopa Geral Dieta Sobremesa	Sopa de hortaliça / sopa de dieta Bife de peru estufado batata cozida Bife de peru estufado simples batata cozida Maça assada
Almoço	Quinta-feira	Jantar
Canja Bitoque Febra estufada simples com esparguete Laranja / maça cozida	Sopa Geral Dieta Sobremesa	Canja Empadão de carne Empadão de carne Tangerina/ maça cozida
Almoço	Sexta-feira	Jantar
Caldo verde/sopa de dieta Bacalhau com natas Bacalhau cozido com batata cozida Laranja / maça assada	Sopa Geral Dieta Sobremesa	Caldo verde/sopa de dieta Omelete com açorda de tomate Ovo cozido com batata cozida Tapioca / maça cozida
Almoço	Sábado	Jantar
Sopa de legumes / sopa dieta Filetes no forno com arroz de cenoura Filetes no forno com arroz de cenoura Banana / maça assada	Sopa Geral Dieta Sobremesa	Sopa de legumes / sopa dieta Rissóis de carne c/ batata pobre Frango cozido c/ batata simples Leite-creme / maça cozida
Almoço	Domingo	Jantar
Sopa juliana/ sopa dieta Frango assado com feijão branco Frango assado com batata assada Pudim / maça cozida	Sopa Geral Dieta Sobremesa	Sopa juliana / sopa de dieta Pescada cozida com batata cozida Pescada cozida com batata cozida Maça assada

**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

O Presidente da Direcção

**Lar de São José**  
Instituição Particular de Solidariedade Social  
DIRECÇÃO  
Dr. José Luís Brito Rocha

O Chefe de Cozinha

Rui Pereira

A Dietista/Nutricionista

Dra. Margarida Proença