





















12 a 18 Março de 2018

Almoço	Segunda-feira	Jantar
  Sopa de Creme de courgette/ canja Frango estufado com esparguete Frango no estufado com esparguete Gelatina / maça cozida	Sopa Geral  Dieta  Sobremesa	Sopa de Courgette/ canja Bacalhau assado com batata assada Bacalhau assado com batata assada Banana/ Pêra ralada
Almoço	Terça-feira	Jantar
  Sopa de Creme de Ervilhas sopa dieta Pescada cozida Com batata cozida Pescada cozida Com batata cozida Salada de fruta /Pêra cozida	Sopa Geral  Dieta Sobremesa	Sopa Creme de Ervilhas/ sopa dieta Jardineira Jardineira simples Maça/pêra ralada
Almoço	Quarta-feira	Jantar
  Sopa creme de Feijão verde/ sopa de dieta Feijoada Bife de peru grelhado Com macarrão Pêra/ maça cozida	Sopa Geral  Dieta Sobremesa	Sopa Feijão verde / sopa de dieta Ovo escalfado com açorda de tomate Ovo cozido com batata Banana / maça assada
Almoço	Quinta-feira	Jantar
  Sopa de Agrião/ sopa de dieta Filetes de pescada fritos com arroz Alegre Medalhões pescada Estufados com arroz Maça/ maça cozida	Sopa Geral Dieta Sobremesa	Sopa de Agrião/ sopa de dieta Entrecosto cozido com batata cozida Febra com batata cozida Laranja/ maça cozida
Almoço	Sexta-feira	Jantar
  Sopa de Feijão vermelho/sopa de dieta Ovos verdes com feijão-frade Red Fish assado com puré de batata Tangerinas / maça assada	Sopa Geral  Dieta  Sobremesa	Sopa de Feijão vermelho/sopa de dieta Rissóis de pescada com arroz de cenoura Filetes no forno com arroz de cenoura Pêra/pêra cozida
Almoço	Sábado	Jantar
  Sopa de Salsa/ sopa dieta Peru assada com batata assada Peru assado com batata assada Tangerinas/ maça assada	Sopa Geral  Dieta  Sobremesa	Sopa de Salsa sopa dieta Coelho Estufado com esparguete Coelho Estufado com esparguete Banana/ Maça ralada
Almoço	Domingo	Jantar
 Sopa Couve coração / sopa dieta Arroz de pato Frango cozido com arroz Gelatina/ com adoçante	Sopa Geral  Dieta  Sobremesa	Sopa Couve Coração / sopa de dieta Pescada cozida com batata cozida Pescada cozida com batata cozida Laranja /Pêra cozida

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
A DIRECÇÃO

Dr. José Luis Brito Rocha

O Chefe de Cozinha
Rui Pereira
Rui Pereira

A Dietista/Nutricionista

Margarida Proença
Dra. Margarida Proença