



12 a 18 de Setembro de 2022

Almoço		Segunda-feira	Jantar	
	Sopa de hortaliça /sopa dieta Carapau frito c/ feijão frade Pescada panada no forno c/ salada russa Fruta da época / fruta cozida	Sopa Geral Dieta Sobremesa		Sopa de hortaliça /sopa dieta Empadão de carne Empadão de carne Fruta da época / fruta cozida
Almoço		Terça-feira	Jantar	
	Sopa de hortaliça /sopa dieta Costeletas de porco estufadas c/ esparguete Costeletas estufadas simples c/ esparguete Fruta da época / fruta cozida	Sopa Geral Dieta Sobremesa		Sopa de Hortaliça / sopa deita Jardineira de frango Jardineira frango simples Fruta da época / fruta cozida
Almoço		Quarta-feira	Jantar	
	Sopa de hortaliça /sopa dieta Caldeirada de marisco Red fish cozido c/ batata Fruta da época / fruta cozida	Sopa Geral Dieta Sobremesa		Sopa de hortaliça /sopa dieta Almôndegas c/ esparguete Almôndegas simples c/ esparguete Fruta da época / fruta cozida
Almoço		Quinta-feira	Jantar	
	Sopa de hortaliça /sopa dieta Moelas de frango estufadas c/ arroz branco Bife de frango panado no forno c/ arroz branco Fruta da época / fruta cozida	Sopa Geral Dieta Sobremesa		Sopa de hortaliça /sopa dieta Pescada no forno c/ batata assada Pescada no forno c/ batata assada Fruta da época / fruta cozida
Almoço		Sexta-feira	Jantar	
	Sopa de hortaliça /sopa dieta Coelho estufado com puré Frango estufado simples c/ puré Fruta da época / fruta cozida	Sopa Geral Dieta Sobremesa		Sopa de hortaliça /sopa dieta Arroz de peixe Arroz simples de peixe Fruta da época / fruta cozida
Almoço		Sábado	Jantar	
	Sopa de hortaliça /sopa dieta Almôndegas estufadas c/ macarrão Almôndegas estufadas simples c/ macarrão Fruta da época / fruta cozida	Sopa Geral Dieta Sobremesa		Sopa de hortaliça /sopa dieta Carapau frito c/açorda Pescada cozida c/ batata Fruta da época / fruta cozida
Almoço		Domingo	Jantar	
	Sopa de hortaliça /sopa dieta Arroz a valenciana Arroz simples de carnes Fruta da época / fruta cozida	Sopa Geral Dieta Sobremesa		Sopa de hortaliça /sopa dieta Ovos mexidos com batata a pobre Abrótea cozida c/batata cozida Fruta da época / fruta 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 .EMENTA SUJEITA ALTERAÇÕES

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

O Chefe de Cozinha

Rui Pereira