



15 a 21 Abril de 2019

Almoço	Segunda-feira	Jantar
Creme de alho francês/ canja Arroz de atum Salada de batata com pescada Gelatina /maça cozida	Sopa Geral Dieta Sobremesa	Creme Alho Francês/ canja Entrecosto cozido c/ batata Entrecosto cozido c/ batata Banana/ Pera ralada
Almoço	Terça-feira	Jantar
Creme de cenoura/ sopa dieta Frango assado com esparguete Frango assado com esparguete Salada de fruta /maça cozida	Sopa Geral Dieta Sobremesa	Sopa Creme de cenoura/ sopa dieta Filetes dourados c puré Filetes estufado simples com puré 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 Almondegas estufadas com massa de cotovelos Almondegas estufadas simples c/massa cotovelos Maça assada
Almoço	Quinta-feira	Jantar
Canja Bitoque Febra estufada simples com arroz Laranja / maça cozida	Sopa Geral Dieta Sobremesa	Canja Empadão de aves Empadão de aves Tangerina/ maça cozida
Almoço	Sexta-feira	Jantar
Sopa de legumes /sopa de dieta Bacalhau com grão Bacalhau cozido com batata cozida Laranja / maça assada	Sopa Geral Dieta Sobremesa	Sopa de legumes /sopa de dieta Ovos mexidos 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 alegre Filetes no forno com arroz alegre Banana / maça assada	Sopa Geral Dieta Sobremesa	Sopa de legumes / sopa dieta Frango assado com puré de batata Frango assado simples c/ puré de batata Leite-creme / maça cozida
Almoço	Domingo	Jantar
Sopa juliana/ sopa dieta Chanfana com batata cozida Chanfana com batata cozida Pudim / pudim Adoçante/ maça cozida	Sopa Geral Dieta Sobremesa	Sopa juliana / sopa de dieta Arroz de pato Arroz de pato 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
 A DIRECÇÃO
 Dr. José Luis Brito Rocha

O Chefe de Cozinha

 Rui Pereira

A Dietista/Nutricionista

 Dra. Margarida Proença