








19 a 25 Julho de 2021

Almoço	Segunda-feira	Jantar
 Sopa de legumes / canja Rissóis de pescada c/ arroz tomate Pescada cozida c/ salda de batata Gelatina /maça cozida	Sopa Geral Dieta Sobremesa	Sopa de macedonia/ canja Frango estufado c/batata cozida Frango estufado simples c/ batata cozida Pera/ Batido de pera
Almoço	Terça-feira	Jantar
 Sopa de hortaliça /sopa dieta Jardineira de frango Jardineira Banana / maça cozida	Sopa Geral Dieta Sobremesa	Sopa de hortaliça / sopa dieta Empadão de atum Empadão de atum Laranja/Batido de fruta
Almoço	Quarta-feira	Jantar
 Sopa legumes / sopa de dieta Panados de pescada no forno c/ açorda de tomate Panados pescada forno c/ arroz de cenoura Pêssego / maça assada	Sopa Geral Dieta Sobremesa	Sopa legumes / sopa de dieta Vitela estufada c/ macarrão Vitela estufada simples c/macarrão Salada de frutas/Maça assada
Almoço	Quinta-feira	Jantar
Sopa de repolho / sopa de dieta Lombo assado c/ batata assada Lombo assado c/ batata assada pessego/ pera cozida	Sopa Geral Dieta Sobremesa	Sopa de repolho / sopa de dieta Red fish cozido c/batata cozida Red fish cozido c/batata cozida maça/ maça cozida
Almoço	Sexta-feira	Jantar
 Sopa de legumes /sopa de dieta Salada de bacalhau c/grão e ovo Bacalhau Cozido Batata cozida melão/Pera assada	Sopa Geral Dieta Sobremesa	Sopa de legumes /sopa de dieta Frango estufado c/ puré Frango estufado c/ puré Banana /Maça ralada
Almoço	Sábado	Jantar
 Sopa de couve / sopa dieta Frango assado com esparguete Frango assado c/ esparguete Pêssego/pera ralada	Sopa Geral Dieta Sobremesa	Sopa de couve /sopa dieta Arroz de carnes Almôndegas c/ Arroz de ervilhas Maça assada
Almoço	Domingo	Jantar
 Sopa Juliana / sopa de dieta Carne de porco a Portuguesa Carne de porco cozida c/ batata cozida Leite creme/ com adoçante	Sopa Geral Dieta Sobremesa	Sopa Juliana / sopa de dieta Ovo cozido c/batata cozida Ovo cozido c/batata cozida Pera/Pera 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** **NOTA: A refeição do jantar em SAD corresponde à ementa do almoço.**

O Presidente da Direção

**Lar de São José**  
Instituição Particular de Solidariedade Social

Dr. José Luís Brito Rocha

O Chefe de Cozinha,



Rui Pereira