



19 a 25 de Setembro de 2022

Almoço	Segunda-feira	Jantar
Sopa de legumes / sopa dieta Croquetes c/ salada de batata Pescada cozida c/ salada de batata Fruta da época / fruta cozida	Sopa Geral Dieta Sobremesa	Sopa de legumes / sopa dieta Almôndegas estufadas com arroz de branco Almôndegas estufadas simples c/ arroz branco Fruta da época / fruta cozida
Almoço	Terça-feira	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa dieta Frango assado c/ batata murro Frango assado simples arroz Fruta da época / fruta cozida	Sopa Geral Dieta Sobremesa	Sopa de hortaliça / sopa dieta Empadão de peixe Empadão de peixe Fruta da época / fruta cozida
Almoço	Quarta-feira	Jantar
Sopa legumes / sopa de dieta Panados de pescada no forno c/ feijão frade Panados pescada forno c/ arroz de cenoura Fruta da época / fruta cozida	Sopa Geral Dieta Sobremesa	Sopa legumes / sopa de dieta Vitela estufada c/ macarrão Vitela estufada simples c/macarrão Fruta da época / fruta cozida
Almoço	Quinta-feira	Jantar
Sopa de repolho / sopa de dieta Lombo assado c/ pure de batata Lombo assado c/ pure de batata Fruta da época / fruta cozida	Sopa Geral Dieta Sobremesa	Sopa de repolho / sopa de dieta Red fish cozido c/batata cozida Red fish cozido c/batata cozida Fruta da época / fruta cozida
Almoço	Sexta-feira	Jantar
Sopa de legumes /sopa de dieta Meia desfeita Rolo de pescada Cozido c/ Batata cozida melão/Pera assada	Sopa Geral Dieta Sobremesa	Sopa de legumes /sopa de dieta Frango estufado c/ puré Frango estufado c/ puré Fruta da época / fruta cozida
Almoço	Sábado	Jantar
Sopa de couve / sopa dieta Jardineira de aves Jardineira simples de aves Fruta da época / fruta cozida	Sopa Geral Dieta Sobremesa	Sopa de couve /sopa dieta Hambúguer c/ Arroz de ervilhas Hambúguer c/ Arroz de ervilhas Fruta da época / fruta cozida
Almoço	Domingo	Jantar
Sopa Juliana / sopa de dieta Arroz de atum Bife de frango panado no forno c/ arroz Fruta da época / fruta cozida	Sopa Geral Dieta Sobremesa	Sopa Juliana / sopa de dieta Ovo cozido c/batata cozida Ovo cozido 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 **NOTA: A refeição do jantar em SAD corresponde à ementa do almoço.** **EMENTA SUJEITA ALTERAÇÕES**

O Presidente da Direção

*Lar de São José*

Instituição Particular de Solidariedade Social

Dr. José Luís Brilo Rocha

O Chefe de Cozinha

Rui Pereira