



22 a 27 Novembro de 2021

Almoço	Segunda-feira	Jantar
Sopa de hortaliça / canja Entremeada estufada c/ feijão branco Frango estufado simples com esparguete Doce /maça cozida	Sopa Geral Dieta Sobremesa	Sopa de hortaliça / canja Almôndegas estufadas c/ esparguete Almôndegas estufadas simples c /esparguete Fruta da época /Maça assada
Almoço	Terça-feira	Jantar
Creme de Legumes / sopa dieta Bacalhau com natas Bacalhau cozido com batata assada Fruta da época /maça cozida	Sopa Geral Dieta Sobremesa	Creme de legumes / sopa dieta Jardineira de frango Jardineira simples de frango Fruta da época / maça cozida
Almoço	Quarta-feira	Jantar
Sopa de couve / sopa de dieta Bife de porco c/ arroz de ervilha Bife de porco simples c/ arroz Fruta da época /Maça assada	Sopa Geral Dieta Sobremesa	Sopa couve / sopa de dieta Empadão de bacalhau Empadão simples de bacalhau Maça assada
Almoço	Quinta-feira	Jantar
Sopa de hortaliça / sopa de dieta Jardineira de vitela Jardineira simples de vitela Fruta da época / maça assada	Sopa Geral Dieta Sobremesa	Sopa de hortaliça / sopa de dieta Bacalhau cozido com batata cozida Bacalhau cozido com batata cozida Fruta da época / maça cozida
Almoço	Sexta-feira	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Perna de frango assada c/batata a padeiro Perna de frango assado c/batata assada Fruta da época / maça cozida	Sopa Geral Dieta Sobremesa	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Arroz de pato Arroz de pato Fruta da época / maça cozida
Almoço	Sábado	Jantar
Sopa de repolho / sopa dieta Pescada panada no forno c/ açorda Pescada panada no forno c/ salda de batata Fruta da época / maça assada	Sopa Geral Dieta Sobremesa	Sopa de repolho /sopa dieta Filetes no forno com açorda de tomate Filetes no forno com arroz de cenoura Fruta da época / Maça ralada
Almoço	Domingo	Jantar
Sopa Couve / sopa de dieta Arroz a valenciana Arroz simples de carnes Papas/ com adoçante	Sopa Geral Dieta Sobremesa	Sopa Couve / sopa de dieta Jardineira de aves Jardineira de aves fruta da época / maça 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 Direcção
Lar de São José
Instituição Particular de Solidariedade Social
A DIRECÇÃO
Dr. José Luís Brito Rocha

O Chefe de Cozinha

Rui Pereira