





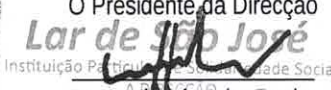


26 a 01 Agosto de 2021



Almoço	Segunda-feira	Jantar
 Sopa de legumes / canja Arroz de atum Pescada cozida c/batata cozida Melancia/maça cozida	Sopa Geral Dieta Sobremesa	Sopa de legumes / canja Hambúrgueres de frango c/ arroz Hambúrgueres de frango c/ arroz Pera/ Pêra ralada
Almoço	Terça-feira	Jantar
 Sopa de hortaliça /sopa dieta Almôndegas c/ esparguete Almôndegas simples c/esparguete Saladas de fruta / maça cozida	Sopa Geral Dieta Sobremesa	Sopa de hortaliça / sopa dieta Abrotea estufada c/ batata cozida Abrotea estufada c/ batata cozida Melão / maça cozida
Almoço	Quarta-feira	Jantar
Sopa Juliana/ sopa de dieta Carne de porco a Portuguesa Febra estufada simples c/arroz Melão/ maça cozida	Sopa Geral Dieta Sobremesa	Sopa juliana/ sopa de dieta Açorda c/ ovo escalfado Açorda c/ ovo escalfado maça/ maça assada
Almoço	Quinta-feira	Jantar
 Sopa de legumes / sopa de dieta Vitela estufada c/ puré de batata Vitela estufada simples c/ puré de batata Banana/ maça cozida	Sopa Geral Dieta Sobremesa	Sopa de legumes /sopa de dieta Medalhes de pescada c/ arroz Medalhões de pescada c/arroz Pera/ maça cozida
Almoço	Sexta-feira	Jantar
 Sopa de hortaliça /sopa de dieta Sardinha assada c/ batata cozida Carapau grelhado C/batata cozida Pêssego / maça cozida	Sopa Geral Dieta Sobremesa	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Bife de peru estufado c/esparguete Bife de peru estufado simples c/esparguete Melancia / maça cozida
Almoço	Sábado	Jantar
Sopa de couve / sopa dieta Frango no forno c/ batata frita Frango no forno com arroz de cenoura Maça/maça assada	Sopa Geral Dieta Sobremesa	Sopa de couve /sopa dieta Redfish assado c/ puré Redfish assado c/ Puré Pera/ maça cozida
Almoço	Domingo	Jantar
Sopa de cenoura / sopa de dieta Arroz a valenciana Arroz simples de carnes Leite creme/ com adoçante	Sopa Geral Dieta Sobremesa	Sopa de couve / sopa de dieta Jardineira Jardineira simples Laranja / 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.**

O Presidente da Direção

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

O Chefe de Cozinha

 Rui Pereira