



28 a 03 de FEVEREIRO 2019

Almoço	Segunda-feira	Jantar
<p>Sopa de legumes / canja Omelete com batata frita e arroz branco Hambúrgueres de peru com arroz alegre Gelatina c/maça cozida</p>	<p>Sopa Geral Dieta Sobremesa</p>	<p>Sopa de legumes / canja Pescada cozida com batata cozida Pescada cozida com batata cozida Maça assada</p>
<p>Almoço</p> <p>Sopa de grão com cebola / sopa dieta Frango estufado com puré de batata Frango estufado simples c/ puré de batata Banana/ maça cozida</p>	<p>Terça-feira</p> <p>Sopa Geral Dieta Sobremesa</p>	<p>Jantar</p> <p>Sopa de legumes / sopa dieta Medalhões de peixe fritos c/ arroz de cenoura Medalhões de peixe cozidos c/ arroz Arroz doce</p>
<p>Almoço</p> <p>Sopa de legumes / sopa de dieta Rancho Febra estufada simples c / esparguete Tangerinas / maça cozida</p>	<p>Quarta-feira</p> <p>Sopa Geral Dieta Sobremesa</p>	<p>Jantar</p> <p>Sopa de legumes / sopa de dieta Empadão de aves Empadão simples de aves Banana / maça assada</p>
<p>Almoço</p> <p>Sopa de feijão branco/ sopa de dieta Pataniscas de bacalhau c/ açorda de tomate /arroz de cenoura Pescada cozida c/ salada de batata Laranja maça cozida</p>	<p>Quinta-feira</p> <p>Sopa Geral Dieta Sobremesa</p>	<p>Jantar</p> <p>Sopa de feijão branco/ sopa dieta Entrecosto estufado com macarrão Entrecosto estufado simples c/ macarrão Gelatina / maça cozida bata</p>
<p>Almoço</p> <p>Creme cenoura/sopa dieta Arroz a valenciana Arroz simples de carne Pudim / maça cozida</p>	<p>Sexta-feira</p> <p>Sopa Geral Dieta Sobremesa</p>	<p>Jantar</p> <p>Creme de cenoura/sopa de dieta Bacalhau cozido com batata Bacalhau cozido com batata Salada de frutas / maça assada</p>
<p>Almoço</p> <p>Sopa de ervilhas / sopa dieta Feijão-frade com atum e ovo cozido Medalhões pescada cozido batata cozida laranja/Maça assada</p>	<p>Sábado</p> <p>Sopa Geral Dieta Sobremesa</p>	<p>Jantar</p> <p>Sopa de ervilhas / sopa dieta Coelho estufado com batata cozida Coelho estufado simples c/ batata cozida Maça cozida</p>
<p>Almoço</p> <p>Sopa juliana/ sopa dieta Jardineira de frango Jardineira simples de frango Papas / Papas com adoçante</p>	<p>Domingo</p> <p>Sopa Geral Dieta Sobremesa</p>	<p>Jantar</p> <p>Sopa juliana / sopa de dieta Arroz de pato Arroz de pato Pêra/Pêra cozida</p>

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 Luís Brito Rocha

O Chefe de Cozinha
Rui Pereira

A Dietista/Nutricionista
Dra. Margarida Proença