



3 a 9 Dezembro de 2018

Almoço	Segunda-feira	Jantar
⚡ ⚡ Sopa de alho francês/ canja Frango assado com esparguete Frango assado com esparguete Tangerinas /maça cozida	Sopa Geral Dieta Sobremesa	Sopa de Alho Francês/ canja Arroz recheado Arroz recheado Papas
🍌 🍌 Almoço Sopa de cenoura/ sopa dieta Ovos estrelados com salsichas e batata frita Coelho estufado c/ puré de batata Laranja /Pêra cozida	Terça-feira Sopa Geral Dieta Sobremesa	Jantar Sopa Creme de cenoura/ sopa dieta Filetes no forno com arroz alegre Filetes estufado simples com Arroz alegre Maça/pêra ralada
Almoço Sopa brócolos/ sopa de dieta Joelho de porco no forno com feijão branco Vitela cozida com arroz de cenoura Gelatina / maça cozida	Quarta-feira Sopa Geral Dieta Sobremesa	Jantar Sopa de brócolos / sopa de dieta Frango estufado com esparguete Frango estufado simples com esparguete Maça assada
🍌 🍌 Almoço Sopa de Nabiças/ sopa de dieta Bolos de bacalhau com açorda de ovo /arroz Pescada assada com batata cozida Laranja/ maça cozida	Quinta-feira Sopa Geral Dieta Sobremesa	Jantar Sopa de Nabiças/ sopa de dieta Entrecosto assado com batata assada Lombo assado com batata assada Gelatina / maça cozida
Almoço Caldo verde/sopa de dieta Panela no forno Febra de porco estudada com arroz branco Banana / pêra cozida	Sexta-feira Sopa Geral Dieta Sobremesa	Jantar Caldo verde/sopa de dieta Pataniscas com arroz de cenoura Filetes no forno com arroz de cenoura Pêra/pêra cozida
Almoço Sopa de Alface/ sopa dieta Jardineira de frango Jardineira simples de frango Maça assada	Sábado Sopa Geral Dieta Sobremesa	Jantar Sopa de alface/ sopa dieta Rissois de carne com macarrão Febra estufada simples com macarrão /Banana
🍌 🍌 Almoço Sopa juliana/ sopa dieta Bacalhau com grão Bacalhau cozido com batata cozida Arroz doce / com adoçante	Domingo Sopa Geral Dieta Sobremesa	Jantar Sopa juliana / sopa de dieta Empadão de carne Empadão simples Maça /Pêra 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 Direcção
Lar de São José
Instituição Particular de Solidariedade Social
A-DIRECÇÃO
Dr. José Luis Brito Rocha

O Chefe de Cozinha

Rui Pereira

A Dietista/Nutricionista

Dra. Margarida Proença