



04 a 10 de MARÇO de 2019

	Almoço	Segunda-feira	Jantar
	Sopa de legumes/ canja Frango assado com esparguete Frango assado com esparguete Maça/Pêra Assada	Sopa Geral Dieta Sobremesa	Sopa de legumes / canja Croquetes com arroz de grelos Filetes cozidos com arroz branco Pêra/maça ralada
	Almoço Sopa de grão com cebola / sopa dieta Entrecosto cozido com batata e enchidos Entrecosto cozido com batata Papas / maça cozida	Terça-feira Sopa Geral Dieta Sobremesa	Jantar Sopa de grão com cebola / sopa dieta Empadão Empadão simples Gelatina/maça assada
	Almoço Creme de legumes / sopa de dieta Pescada frita arroz de grelos Pescada cozida com salada de batata Laranja/ maça cozida	Quarta-feira Sopa Geral Dieta Sobremesa	Jantar Creme de legumes / sopa de dieta Ovos mexidos com batata frita Ovo cozido com batata Maça assada
	Almoço Canja Feijoada Frango cozido c/ macarrão Maça assada	Quinta-feira Sopa Geral Dieta Sobremesa	Jantar Canja Jardineira Jardineira simples Maça / maça ralada
	Almoço Creme de cenoura/sopa dieta Arroz de tentáculos Solha no forno com arroz de cenoura Laranja / maça assada	Sexta-feira Sopa Geral Dieta Sobremesa	Jantar Creme de cenoura/sopa dieta Pataniscas de bacalhau com açorda Rolo pescada no forno c/ batata cozida Pêra/pêra cozida
	Almoço Sopa de feijão vermelho / sopa dieta Atum c/ ovo e hortaliça e batata cozida Red fish cozido c/ batata cozida Banana/ maça assada	Sábado Sopa Geral Dieta Sobremesa	Jantar Sopa de Feijão vermelho/ sopa dieta Almôndegas c/ esparguete Almôndegas c/ esparguete Maça / maça cozida
	Almoço Sopa juliana/ sopa dieta Arroz valenciano Arroz simples de carnes Leite-creme/ com adoçante	Domingo Sopa Geral Dieta Sobremesa	Jantar Sopa Juliana/ sopa de dieta Jardineira Jardineira simples Maça assada

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

Dr. José Luís Brito Rocha

O Chefe de Cozinha

Rui Pereira

A Dietista/Nutricionista

Dra. Margarida Proença