



4 A 10 de FEVEREIRO 2019

Almoço	Segunda-feira	Jantar
 <p>Canja Peixe frito com arroz de feijão Peixe cozida com batata Gelatina /maça cozida</p>	<p>Sopa  Geral   Dieta   Sobremesa</p>	<p>Canja Almondegas com puré de batata Almondegas cm puré de batata Maça assada</p>
 <p>Almoço Sopa de grão / sopa dieta Frango A Brás Frango estufado simples c/ esparguete Banana/ maça cozida</p>	<p>Terça-feira Sopa Geral  Dieta  Sobremesa</p>	<p>Jantar Sopa de grão / sopa dieta Filetes no forno c/ arroz de cenoura Filetes no forno c/ arroz Arroz doce</p>
  <p>Almoço Sopa de legumes / sopa de dieta Bacalhau assado com batata a murro Bacalhau assado com batata cozida Tangerinas / maça cozida</p>	<p>Quarta-feira Sopa Geral  Dieta  Sobremesa</p>	<p>Jantar Sopa de legumes / sopa de dieta Empadão de aves Empadão simples de aves Banana / maça assada</p>
 <p>Almoço Sopa de feijão branco/ sopa de dieta Croquetes c/ açorda de tomate /arroz de cenoura Pescada cozida c/ salada de batata Laranja maça cozida</p>	<p>Quinta-feira Sopa Geral  Dieta  Sobremesa</p>	<p>Jantar Sopa de feijão branco/ sopa dieta Entrecosto estufado com macarrão Entrecosto estufado simples c/ macarrão Gelatina / maça cozida bata</p>
 <p>Almoço Creme cenoura/sopa dieta Arroz pato Arroz simples de pato Pudim / maça cozida</p>	<p>Sexta-feira Sopa Geral  Dieta  Sobremesa</p>	<p>Jantar Creme de cenoura/sopa de dieta Bacalhau cozido com batata cozida Bacalhau cozido com batata cozida Salada de frutas / maça assada</p>
   <p>Almoço Sopa de Legumes / sopa dieta Feijão-frade com atum e ovo cozido Medalhões pescada cozido batata cozida Laranja/Maça assada</p>	<p>Sábado Sopa Geral  Dieta  Sobremesa</p>	<p>Jantar Sopa de legumes / sopa dieta Coelho estufado com esparguete Coelho estufado simples c/ esparguete Maça cozida</p>
  <p>Almoço Sopa juliana/ sopa dieta Frango assado c/ batata frita Frango assado simples com macarrão Papas / Papas com adoçante</p>	<p>Domingo Sopa Geral  Dieta  Sobremesa</p>	<p>Jantar Sopa juliana / sopa de dieta Arroz de atum Arroz de peixe Maça 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

Lar de São José
Instituição Particular de Solidariedade Social

Dr. José Luis Brito Rocha

O Chefe de Cozinha

Rui Pereira

A Dietista/Nutricionista

Dra. Margarida Proença