



6 a 12 Maio 2019

Almoço		Segunda-feira	Jantar
☞	Sopa de Camponeza/ canja	Sopa	Sopa de Camponeza / canja
☞	Pescada Estufada com puré de batata	Geral	Frango assado c/ esparguete
	Pescada Estufada simples puré de batata	Dieta	Frango Assado simples c/ esparguete
	Maça /maça cozida	Sobremesa	Laranja/maça
Almoço		Terça-feira	Jantar
	Sopa de hortaliça / sopa dieta	Sopa	Sopa de hortaliça / sopa dieta
	Entrecosto cozido com batata e hortaliça	Geral	Bacalhau Assado com batata assada
	Entrecosto cozido com batata cozida	Dieta	Bacalhau cozido com batata assada
	Gelatina / maça cozida	Sobremesa	Pêra/pêra ralada
Almoço		Quarta-feira	Jantar
☞	Sopas de legumes / sopa de dieta	Sopa	Sopa de legumes / sopa de dieta
	Alheira com arroz de cenoura	Geral	Rolo pescada de cebolada com puré
	Frango estufado simples c/ arroz de cenoura	Dieta	Pescada cozida com batata puré
	Maça cozida	Sobremesa	Banana / maça assada
Almoço		Quinta-feira	Jantar
☞	Sopa cenoura / sopa de dieta	Sopa	Sopa de cenoura / sopa de dieta
	Feijoada	Geral	Açorda de tomate com petinga
	Vitela estufada simples c/ esparguete	Dieta	Carapau grelhado com Açorda simples
	Pudim / maça cozida	Sobremesa	Pêra / maça cozida
Almoço		Sexta-feira	Jantar
☞	Sopa de hortaliça /sopa de dieta	Sopa	Sopa de hortaliça /sopa de dieta
☞	Pastéis de bacalhau com acorda /arroz	Geral	Carne guisada com esparguete
	Red fish cozido com batata cozida	Dieta	Carne estufada com esparguete
	Laranja/ maça cozida	Sobremesa	Maça cozida
Almoço		Sábado	Jantar
☞	Sopa de feijão vermelho / sopa dieta	Sopa	Sopa de Feijão vermelho / sopa dieta
	Frango assado c/ feijão Branco	Geral	Croquetes com Arroz de cenoura
	Frango assado com macarrão	Dieta	Filetes no forno com arroz de cenoura
	Maça assada	Sobremesa	Banana/pêra assada
Almoço		Domingo	Jantar
☞	Sopa juliana/ sopa dieta	Sopa	Sopa juliana / sopa de dieta
☞	Arroz Valenciana	Geral	Jardineira de carnes
	Arroz simples de carnes	Dieta	Jardineira simples de carne
	Papas/ com adoçante	Sobremesa	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

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