







07 a 13 Janeiro 2019

Almoço	Segunda-feira	Jantar
 Sopa de grão-de-bico / canja Croquetes com feijão-frade guisado Filetes no forno c/ macedónia de legumes Laranja/Maça cozida	Sopa  Geral Dieta Sobremesa	Sopa de grão-de-bico / canja Entrecosto cozido batata cozida Entrecosto cozido com batata cozida Salada de Fruta/ pêra ralada
  Almoço Sopa de hortaliça / Sopa da dieta Arroz de pato Arroz de pato Maça assada	Terça-feira Sopa Geral  Dieta  Sobremesa  	Jantar Sopa de hortaliça / sopa dieta Bacalhau a Gomes Sá Bacalhau a Gomes Sá Arroz doce
  Almoço Sopa de legumes / sopa de dieta Ovos verdes / açorda tomate/ arroz cenoura Pescada cozida com batata cozida Tangerinas/ maça cozida	Quarta-feira Sopa Geral  Dieta  Sobremesa	Jantar Sopa de legumes / sopa de dieta Almôndegas estufadas c/ puré de batata Almôndegas estufadas simples c/ puré Pera / maça ralada
 Almoço Sopa de couve portuguesa/ sopa de dieta Hamburguês esparguete Peito de peru estufado simples c/ esparguete Banana/ maça cozida	Quinta-feira Sopa Geral  Dieta   Sobremesa	Jantar Sopa de couve portuguesa/ sopa dieta Medalhões de pescada açorda de tomate Medalhões de Pescada Açorda simples Maça assada / maça ralada com laranja
 Almoço Sopa de juliana/sopa de dieta Rancho Lombo assado c/ batata assada Gelatina/ salada de frutas	Sexta-feira Sopa Geral  Dieta Sobremesa	Jantar Sopa de juliana /sopa de dieta Jardineira Jardineira simples Pêra/Pêra assada
Almoço Sopa de Creme de ervilhas / sopa dieta Arroz de frango Arroz simples de frango Kiwi/Maça assada	Sábado Sopa Geral  Dieta  Sobremesa	Jantar Sopa de Creme de ervilhas / sopa dieta Empadão de aves Empadão simples de aves Maça/pêra Cozida
  Almoço Sopa de legumes/ sopa dieta Bacalhau assado com batata a murro Bacalhau assado com batata cozida Pudim /pera	Domingo Sopa Geral Dieta Sobremesa	Jantar Sopa de legumes/ sopa de dieta Vitela estufada batata assada Vitela estufada simples batata assada maça/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 Luis Brito Rocha

O Chefe de Cozinha

Rui Pereira

A Dietista/Nutricionista

Dra. Margarida Proença