



EMENTA SEMANAL



02 a 08 DE DEZEMBRO 2024

Almoço	Segunda-feira	Jantar
Sopa de hortaliça / Sopa de dieta Arroz de peixe Arroz simples de peixe	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça / Sopa de dieta Jardineira de aves Jardineira simples de aves
Almoço	Terça-feira	Jantar
Sopa de hortaliça / Sopa de dieta Hambúrguer de aves c/ esparguete Febra estufada simples c/ esparguete	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça / Sopa de dieta Medalhões de peixe no forno c/batata assada Medalhões de peixe no forno c/ batata assada
Almoço	Quarta-feira	Jantar
Sopa legumes / Sopa de dieta Bacalhau á Brás Bacalhau cozido c/ batata cozida	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça / Sopa de dieta Vitela estufada c/ puré Vitela estufada c/ puré
Almoço	Quinta-feira	Jantar
Sopa de repolho / Sopa de dieta Fígado c/ batata cozida Bifana simples c/ macarrão	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça / Sopa de dieta Abrotea assada c/ açorda Abrotea assada c/ arroz
Almoço	Sexta-feira	Jantar
Sopa de hortaliça / Sopa de dieta Pastéis de bacalhau c/ arroz de tomate Pescada panada no forno c/ arroz	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça / Sopa de dieta Empadão Empadão simples
Almoço	Sábado	Jantar
Sopa de hortaliça / Sopa de dieta Bife de frango panado no forno c/ esparguete Bife de Frango panado no forno c/ esparguete	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça / Sopa de dieta Caldeirada de peixe Caldeirada simples de peixe
Almoço	Domingo	Jantar
Sopa de hortaliça / Sopa de dieta Frango assado c/ feijão branco Frango assado c/ batata assada	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça / Sopa de dieta Pescada cozida c/ batata Pescada cozida c/ batata
Sobremesa	Todas refeições são acompanhadas com Fruta da época/Fruta cozida /Batido de Fruta	

Símbolos Alergênicos

Contém glúten	Crustáceos	Ovos	Peixe	Amendoim	Soja	Lactínios	Aipo	Mostarda	Sementes de Sésamo	Dióxido de Enxofre e Sulfitos	Moluscos	Tremoços	Nozes

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. NOTA ementa sujeita alterações.**

Lar de São José
Instituição Particular de Solidariedade Social
A DIRECÇÃO
Dr. José Luís Brito Rocha

O Chefe de Cozinha:

Rui Pereira