



EMENTA SEMANAL



04 10 De Novembro 2024

Almoço	Segunda-feira	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Arroz de Bacalhau Arroz de bacalhau simples	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Almôndegas c/ esparguete Almôndegas c/ esparguete
Almoço	Terça-feira	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Frango estufado c/ Puré Frango estufado simples c/ Puré	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Ovos mexidos c/ batata frita ovo cozido com batata
Almoço	Quarta-feira	Jantar
Sopa legumes / sopa de dieta Lombos de pescada estufados c/ arroz Lombos de pescada estufados c/ arroz	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Empadão de vitela Empadão simples de vitela
Almoço	Quinta-feira	Jantar
Sopa de repolho / sopa de dieta Feijoada Febra estufada simples c/ Esparguete	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Arroz de peixe Arroz de peixe simples assado c/ arroz
Almoço	Sexta-feira	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Pasteis de bacalhau c/ arroz de grelos Pescada panada c/ salada de batata	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Frango estufado c/ esparguete Frango estufado c/ esparguete
Almoço	Sábado	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Jardineira de porco Jardineira simples de porco	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Lulas recheadas com puré Lulas recheadas simples c/ puré
Almoço	Domingo	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Peito de peru no forno c/ esparguete Peito de peru no forno simples c/ esparguete	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Jardineira Jardineira simples
Sobremesa	Todas refeições são acompanhadas Fruta da época / fruta cozida /Batido de Fruta	

Símbolos Alergênicos

Contém glúten	Crustáceos	Ovos	Peixe	Amendoim	Soja	Lacticídeos	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/

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

O Chefe de Cozinha:

Rui Pereira