



EMENTA SEMANAL



08 a 14 De Abril 2024

Almoço	Segunda-feira	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Arroz de atum Filetes no forno c/ arroz de cenoura	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Lombo de porco estufado c/ esparguete Lombo de porco estufado simples c/ esparguete
Almoço	Terça-feira	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Moelas estufadas c/ batata cozida Frango cozido com batata cozida	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Caldeirada de pescada Caldeirada simples de pescada
Almoço	Quarta-feira	Jantar
Sopa legumes / sopa de dieta Feijoada de lulas Empadão simples de bacalhau	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Perna de peru estufada c/ puré Perna de peru estufada simples com puré
Almoço	Quinta-feira	Jantar
Sopa de repolho / sopa de dieta Fígado em cebolada c/ batata cozida Frango assado simples c/ puré	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Carapau frito c/ açorda Carapau assado c/ batata cozida
Almoço	Sexta-feira	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Rancho Bife de porco com arroz branco	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Frango assado c/ massa Frango assado c/ massa
Almoço	Sábado	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Arroz de peixe Arroz de peixe simples	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Entrecosto cozido c / batata cozida Entrecosto cozido c / batata cozida
Almoço	Domingo	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Bife de porco estufado c/ esparguete Bife de porco estufado 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/

O Presidente da Direção:
Lar de São José
Instituição Particular de Solidariedade Social
Dr. José Luís Brito Rocha

O Chefe de Cozinha:

Rui Pereira