



# EMENTA SEMANAL



09 a 15 DE DEZEMBRO 2024

Almoço	Segunda-feira	Jantar
Sopa de hortalíça /sopa de dieta Carapau frito c/arroz de grelos Abrotea assada simples c/ puré	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortalíça /sopa de dieta Coelho estufado c/ macarrão Coelho estufado simples c/ macarrão
Almoço	Terça-feira	Jantar
Sopa de hortalíça /sopa de dieta Perna de peru assada c/ esparguete Perna de peru assada c/ esparguete	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortalíça /sopa de dieta Ovos mexidos c/ batata á pobre Ovo cozido c/ batata cozida
Almoço	Quarta-feira	Jantar
Sopa legumes / sopa de dieta Feijoada de potas Red Fish cozido c/ batata cozida	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortalíça /sopa de dieta Entrecosto cozido c/ açorda de salsa Entrecosto cozido c/ Arroz
Almoço	Quinta-feira	Jantar
Sopa de repolho / sopa de dieta Carne de porco á alentejana Febra estufada simples c/ arroz	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortalíça /sopa de dieta Pescada assada c/ batata assada Pescada assada c/ batata assada
Almoço	Sexta-feira	Jantar
Sopa de hortalíça /sopa de dieta Empadão Empadão	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortalíça /sopa de dieta Vitela estufada c/ esparguete Vitela estufada simples c/ esparguete
Almoço	Sábado	Jantar
Sopa de hortalíça /sopa de dieta Rissóis c/ arroz de tomate Pescada panada no forno c/ arroz	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortalíça /sopa de dieta Bife de peru c/ batata frita Bife de peru c/ batata cozida
Almoço	Domingo	Jantar
Sopa de hortalíça /sopa de dieta Frango assado c/ batata à murro Frango assado c / esparguete	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortalíça /sopa de dieta Filetes no forno c/ arroz Filetes no forno c/ arroz
<b>Sobremesa</b>	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  
**DIRECÇÃO**  
Dr. José Luís Brito Rocha

Chefe de Cozinha:  
  
Rui Pereira