



15 a 21 de Novembro 2021

Almoço	Segunda-feira	Jantar
<p>Sopa de legumes / canja Frango estufado com esparguete Frango estufado simples c/ esparguete Fruta da época /maça cozida</p>	<p>Sopa Geral Dieta Sobremesa</p>	<p>Sopa de legumes / canja Filetes de pescada c/ açorda Filetes no forno com arroz branco Fruta da época / fruta cozida</p>
Almoço	Terça-feira	Jantar
<p>Sopa de hortaliça/ sopa dieta Grão com Bacalhau Bacalhau cozido com batata Fruta da época /maça cozida</p>	<p>Sopa Geral Dieta Sobremesa</p>	<p>Sopa de hortaliça / sopa dieta Jardineira de aves Jardineira simples de aves Fruta da época / fruta cozida</p>
Almoço	Quarta-feira	Jantar
<p>Sopa creme de Feijão verde/ sopa de dieta Entrecosto cozido c/ batata e hortaliça Entrecosto cozido c/ batata e hortaliça Doce / maça cozida</p>	<p>Sopa Geral Dieta Sobremesa</p>	<p>Sopa Feijão verde / sopa de dieta Ovo mexidos c/ batata frita Ovo cozido com batata cozida fruta da época / maça assada</p>
Almoço	Quinta-feira	Jantar
<p>Sopa de espinafres / sopa de dieta Medalhões de fritos c/ arroz feijão Medalhões de pescada Estufados tomate e arroz branco Fruta da época / maça cozida</p>	<p>Sopa Geral Dieta Sobremesa</p>	<p>Sopa de espinafres / sopa de dieta Febra estufada c/ puré de batata Febra estufada simples c/puré de batata Fruta da época / maça cozida</p>
Almoço	Sexta-feira	Jantar
<p>Sopa de hortaliça /sopa de dieta Feijoada Peito de peru estufado simples c/ esparguete Fruta da época / fruta cozida</p>	<p>Sopa Geral Dieta Sobremesa</p>	<p>Sopa de hortaliça /sopa de dieta Riissois de pescada com arroz de cenoura Filetes no forno com arroz de cenoura Fruta da época / maça cozida</p>
Almoço	Sábado	Jantar
<p>Sopa de legumes / sopa dieta Vitela estufada c/ervilhas e macarrão Vitela estufa da simples c/ macarrão Fruta da época / maça assada</p>	<p>Sopa Geral Dieta Sobremesa</p>	<p>Sopa de legumes / sopa dieta Coelho Estufado com batata frita Coelho Estufado c/ batata cozida Fruta da época / Maça cozida</p>
Almoço	Domingo	Jantar
<p>Sopa hortaliça / sopa dieta Arroz valenciana Arroz simples de carnes Papas</p>	<p>Sopa Geral Dieta Sobremesa</p>	<p>Sopa Couve / sopa de dieta Jardineira de vitela Jardineira simples Fruta da época / maça cozida</p>

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 **EMENTA SUJEITA ALTERAÇÕES**

O Presidente da Direcção
Lar de São José
Instituição Particular de Solidariedade Social
DIRECÇÃO
Dr. José Luis Brito Rocha

O Chefe de Cozinha
Rui Pereira