



EMENTA SEMANAL



16 a 22 DE DEZEMBRO 2024

Almoço	Segunda-feira	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Atum e ovo cozido c/ feijão frade Filetes cozidos c/ salada de batata	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 Empadão Empadão	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 Feijoada Lombo assado c/ arroz	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Pescada assada c/ açorda Pescada assado c/ arroz
Almoço	Quinta-feira	Jantar
Sopa de repolho / sopa de dieta Bacalhau panado no forno c/ arroz de grelos Bacalhau panado no forno c/ arroz	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Vitela estufada c/ massa Vitela estufada c/ massa
Almoço	Sexta-feira	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Frango assado c/ batata à padeiro Frango assado c/ batata assada	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Arroz de bacalhau Arroz simples de bacalhau
Almoço	Sábado	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 Jardineira de vitela Jardineira simples de vitela
Almoço	Domingo	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Bife de porco estufado c/ puré Febra estufada simples c/puré de batata	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Arroz recheado Arroz simples recheado
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.**

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

O Chefe de Cozinha:

Rui Pereira
Rui Pereira