





21 a 27 de Outubro 2024

Almoço	Segunda-feira	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Costeletas estufadas c/ esparguete Costeletas estufas simples c/ esparguete	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Medalhões de peixe estufados c/ puré Medalhões de peixe estufados simples c/ puré
Almoço	Terça-feira	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Bacalhau assado c/ batata a murro Bacalhau assado c/ batata cozida	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Frango assado c/ batata assada Frango assado c/ batata assada
Almoço	Quarta-feira	Jantar
Sopa legumes / sopa de dieta Arroz de aves Arroz simples de aves	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Caldeirada de peixe Caldeirada simples de peixe
Almoço	Quinta-feira	Jantar
Sopa de repolho / sopa de dieta Feijoada de lulas Pesca cozida c/ salada de batata	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Coelho estufado c/ batata frita Coelho estufado simples c/ arroz
Almoço	Sexta-feira	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Joelho de porco no forno c/ batata a murro Febra de porco estufada simples c/ batata cozida	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Massada de peixe Massada de peixe simples
Almoço	Sábado	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Arroz de tamboril Arroz simples de tamboril	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Jardineira de vitela Jardineira de vitela simples
Almoço	Domingo	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Carne de porco à alentejana Carne de porco estufada simples c/ batata cozida	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Filetes panados no forno c/ arroz Filetes panados no forno c/ arroz
Sobremesa	Todas refeições são acompanhadas de Fruta da época / fruta cozida /Batido de Fruta	

Símbolos Alergênicos

													
Contém glúten	Crustáceos	Ovos	Peixe	Amendoim	Soja	Lacticínios	Aipo	Mostarda	Sementes de Sésamo	Dióxido de Enxofre e Sulfitos	Moluscos	Tremoços	Nozes

Lar de São José
Presidente da Direcção
Instituição Particular de Solidariedade Social
DIRECÇÃO

Dr. José Luís Brito Rocha

O Chefe de Cozinha:


Rui Pereira