



EMENTA SEMANAL



25 a 01 de DEZEMBRO 2024

Almoço	Segunda-feira	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Filetes no forno c/ arroz de tomate Filetes no forno c/ arroz de cenoura	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Coelho estufado c/ esparguete Coelho simples c/ esparguete
Almoço	Terça-feira	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Feijocas Bife de porco com arroz branco	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Empadão de peixe Empadão de peixe
Almoço	Quarta-feira	Jantar
Sopa legumes / sopa de dieta Bacalhau Espiritual Bacalhau cozido c/ batata cozida	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Perna de peru estufada c/ puré Perna de peru estufado simples com puré
Almoço	Quinta-feira	Jantar
Sopa de repolho / sopa de dieta Frango assado c/ batata a murro Frango assado simples c / macarrão	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Red fish assado c/ açorda Red fish assado c/ batata cozida
Almoço	Sexta-feira	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Arroz de peixe Arroz de peixe simples	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Bife de frango estufado c/ esparguete Bife de frango estufado simples c/ esparguete
Almoço	Sábado	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Ovos mexidos c/ Salsichas e batata frita Red fish assado c/ batata assada	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Abrotea cozida c/ batata cozida Abrotea cozida c/ batata
Almoço	Domingo	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Entrecosto cozido c/ batata cozida Entrecosto cozido c/ batata cozida	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/

Lar de São José
Instituição Particular de Solidariedade Social
A DIRECÇÃO

Dr. José Luís Brito Rocha

O Chefe de Cozinha:

Rui Pereira