



28 de Outubro A 03 DE NOVEMBRO 2024

Almoço	Segunda-feira	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Bacalhau cozido c/grão Bacalhau cozido c/ batata cozida	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Peito de frango estufado c/ puré Peito de frango simples c/ puré
Almoço	Terça-feira	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Vitela estufada c/ esparguete Vitela estufada simples c/ esparguete	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Empadão de Bacalhau Empadão simples de bacalhau
Almoço	Quarta-feira	Jantar
Sopa legumes / sopa de dieta Filetes panados no forno c/ arroz de grelos Filetes panados no forno c/ arroz branco	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Coelho estufado c/ massa cotovelos Coelho estufado simples c/ massa de cotovelos
Almoço	Quinta-feira	Jantar
Sopa de repolho / sopa de dieta Feijoada Carne de porco estufada simples c/ esparguete	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Caldeirada de peixe Caldeirada simples de peixe
Almoço	Sexta-feira	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Morcela de arroz cozida c/ batata cozida Entrecosto cozido 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 Rissóis de peixe c/arroz de tomate Arroz simples de peixe	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 Pescada panada no forno c/arroz Pescada panada 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

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/

O Presidente do D. Lar de São José:
Instituição Particular de Solidariedade Social
Dr. José Luís Brito Rocha

O Chefe de Cozinha:

Rui Pereira