




























08 a 14 Abril de 2019


| Almoço  | Segunda-feira   | Jantar  |
|---|---|---|
| <br><br>Sopa de legumes / canja<br>Massa com frango<br>Massa simples com frango<br>Maça /maça cozida  | Sopa<br>Geral <br>Dieta <br>Sobremesa     | Sopa de legumes / canja<br>Red fish assado com batata assada<br>Redfish assado com batata assada<br>Banana/ Pera ralada       |
| Almoço  | Terça-feira   | Jantar  |
| <br><br>Creme de cenoura/ sopa dieta<br>Rissóis de leitão com arroz de tomate<br>Pescada no forno com arroz<br>Salada de fruta /maça cozida             | Sopa<br>Geral <br>Dieta <br>Sobremesa     | Creme de cenoura/ sopa dieta<br>Jardineira de vitela<br>Jardineira simples de vitela<br>Maça/pêra ralada                      |
| Almoço  | Quarta-feira  | Jantar  |
| <br><br>Sopa hortaliça / sopa de dieta<br>Moelas estufadas com puré de batata<br>Frango estufado simples com puré de batata<br>Gelatina / maça cozida   | Sopa<br>Geral <br>Dieta <br>Sobremesa     | Sopa de hortaliça / sopa de dieta<br>Arroz recheado<br>Arroz recheado simples<br>Banana / maça assada                         |
| Almoço  | Quinta-feira  | Jantar  |
| <br><br>Sopa de couve / sopa de dieta<br>Hambúrgueres de peru com ovo e batata frita<br>Hambúrgueres de peru c/arroz de cenoura<br>Laranja/ maça cozida | Sopa<br>Geral <br>Dieta <br>Sobremesa     | Sopa de couve / sopa de dieta<br>Massa de peixe<br>Massa simples de peixe<br>Laranja/ maça cozida                             |
| Almoço  | Sexta-feira   | Jantar  |
| <br><br>Sopa de feijão /sopa de dieta<br>Calmares de lulas com arroz de cenoura<br>Abrótea cozida c/ batata cozida<br>Laranja / maça cozida         | Sopa<br>Geral <br>Dieta <br>Sobremesa | Sopa de feijão /sopa de dieta<br>Bacalhau cozido com batata cozida<br>Bacalhau cozido com batata cozida<br>Maça assada        |
| Almoço  | Sábado  | Jantar  |
| Sopa de alface/ sopa dieta<br>Jardineira de aves<br>Jardineira simples de aves<br>Maça assada   | Sopa<br>Geral <br>Dieta <br>Sobremesa | Sopa de alface/ sopa dieta<br>Croquetes de carne com macarrão<br>Febra estufada simples com macarrão<br>Banana/maça ralada    |
| Almoço  | Domingo   | Jantar  |
| <br>Sopa juliana/ sopa dieta<br>Feijoada<br>Lombo assado com batata assada<br>Papas / com adoçante  | Sopa<br>Geral <br>Dieta <br>Sobremesa | Sopa juliana / sopa de dieta<br>Pescada cozida com batata cozida<br>Pescada cozida com batata cozida<br>Morangos /Pêra cozida |

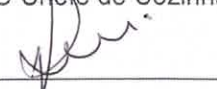
**Pequeno-almoço\***: café preto c/s açúcar; chá preto c/s açúcar; chá de ervas c/s açúcar; doce; leite; leite magro; leite com café c/s açúcar; manteiga; Nestum®; pão integral; papo-seco; queijo.

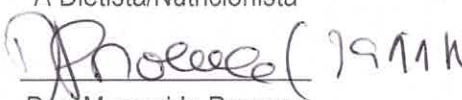
**Lanche\***: café preto c/s açúcar; chá preto c/s açúcar; chá de ervas c/s açúcar; doce; fiambre; leite; leite magro; leite com café c/s açúcar; manteiga; marmelada; Nestum®; paio; pão integral; papo-seco; queijo.

**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

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

O Chefe de Cozinha  
  
Rui Pereira

A Dietista/Nutricionista  
  
Dra. Margarida Proença