






13 a 19 Maio de 2019

Almoço	Segunda-feira	Jantar
 Sopa de legumes / canja Frango no forno com puré Frango no forno com Puré Maça cozida	Sopa Geral Dieta Sobremesa 	Sopa de legumes / canja Pescada cozida com batata cozida Pescada cozida com batata cozida Banana
 Almoço Sopa de hortaliça/ sopa dieta Croquetes com arroz de tomate Red fish cozido com batata Cozida Gelatina /maça cozida	Terça-feira Sopa Geral Dieta Sobremesa 	Jantar Sopa Creme de Ervilhas/ sopa dieta Bife de peru estufado c Macarrão Bife de peru estufado c Macarrão Maça/Batido de maça
 Almoço Sopa de Feijão/ sopa de dieta Morcela cozida com batata e hortaliça Filetes no forno com arroz de cenoura Laranja/ maça cozida	Quarta-feira Sopa Geral Dieta Sobremesa 	Jantar Sopa Feijão / sopa de dieta Ovos mexidos c/ salsichas e batata frita Ovo cozido com batata cozida Laranja / maça assada
 Almoço Sopa de repolho / sopa de dieta Hambúrgueres com esparguete Hambúrgueres com esparguete Maça assada	Quinta-feira Sopa Geral Dieta Sobremesa	Jantar Sopa de repolho sopa de dieta Entrecosto cozido com batata e hortaliça Entrecosto cozido com batata cozida Laranja/ maça cozida
 Almoço Sopa de legumes /sopa de dieta Feijoada Frango estufado simples c/ arroz branco Arroz doce	Sexta-feira Sopa Geral Dieta Sobremesa	Jantar Sopa de legumes /sopa de dieta Arroz recheado Arroz recheado simples Puré de maça
 Almoço Sopa de Salsa/ sopa dieta Filetes no forno com arroz cenoura Filetes no forno com arroz cenoura Laranja/ maça assada	Sábado Sopa Geral Dieta Sobremesa 	Jantar Sopa de Salsa sopa dieta Coelho Estufado com puré Coelho Estufado com puré Banana/ Maça ralada
 Almoço Sopa de legumes / sopa dieta Bife de porco com feijão batata frita Bife de porco simples com esparguete Gelatina/ com adoçante	Domingo Sopa Geral Dieta Sobremesa 	Jantar Sopa de legumes / sopa de dieta Jardineira Jardineira simples Laranja /Pera 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

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

O Chefe de Cozinha  
  
 Rui Pereira

A Dietista/Nutricionista  
 Dra. Margarida Proença