



16 a 22 Abril de 2018



	Almoço	Segunda-feira	Jantar
	Sopa de Feijão Vermelho/ canja Coelho estufado com esparguete Filetes no forno com salada de batata Laranja /maça assada	Sopa Geral Dieta Sobremesa	Sopa de Feijão Vermelho/ canja Arroz de entrecosto Arroz simples de entrecosto Banana/ maça/ maça ralada
	Almoço	Terça-feira	Jantar
	Sopa de legumes/ Sopa da dieta Ovos verdes com arroz de legumes Bife de frango no forno arroz simples Arroz doce /Maça cozida	Sopa Geral Dieta Sobremesa	Sopa de legumes / sopa dieta Pescada no forno puré Pescada no forno puré Maça/Maça assada
	Almoço	Quarta-feira	Jantar
	Sopa de alho francês/ sopa de dieta Bacalhau espiritual Bacalhau cozido com batata cozida Maça assada	Sopa Geral Dieta Sobremesa	Sopa de alho francês sopa dieta Carne guisada com esparguete Carne de porco estufado c/esparguete Pera/ Pera assada
	Almoço	Quinta-feira	Jantar
	Sopa de espinafres/ sopa de dieta Feijão-frade com atum Solha no forno batata assada Laranja/pera assada	Sopa Geral Dieta Sobremesa	Sopa de Espinafres/ sopa dieta Arroz recheado Arroz recheado simples Papas com adoçante
	Almoço	Sexta-feira	Jantar
	Sopa de couve portuguesa /sopa dieta Língua porco estufada c puré Frango estufado simples c puré Pudim/ pêra cozida	Sopa Geral Dieta Sobremesa	Sopa de couve portuguesa /sopa dieta Omolete c/ açorda tomate Pescada cozida c batata cozida Maça cozida
	Almoço	Sábado	Jantar
	Sopa de couve coração/ sopa dieta Jardineira de vitela Jardineira simples de vitela Maça assada	Sopa Geral Dieta Sobremesa	Sopa de Couve coração / sopa dieta Bife de porco estufado esparguete Bife de porco estufado esparguete Laranja / maça assada
	Almoço	Domingo	Jantar
	Sopa de creme de ervilhas/ sopa dieta Feijoada Febra estufada simples c/branco Pudim / com adoçante	Sopa Geral Dieta Sobremesa	Sopa creme de ervilhas / sopa de dieta Pastéis de bacalhau com arroz tomate Pescada estufada simples com arroz Tangerinas/ Maça 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 Luis Brito Rocha

O Chefe de Cozinha

Rui Pereira

A Dietista/Nutricionista

Dra. Margarida Proença