



29 a 4 Novembro 2018

Almoço	Segunda-feira	Jantar
☀️ ☀️ Sopa de Creme de alho francês/ canja Feijão pequeno com atum e ovo Salada de batata com pescada Maça /maça cozida	Sopa Geral ☀️ Dieta ☀️ Sobremesa	Sopa de Alho Francês/ canja Massa com frango Massa simples com frango Banana/ Pera ralada
Almoço	Terça-feira	Jantar
☀️ ☀️ Sopa de Creme de cenoura/ sopa dieta Bacalhau com natas Bacalhau no forno com batata assada Salada de fruta /Pera cozida	Sopa Geral ☀️ Dieta ☀️ Sobremesa	Sopa Creme de cenoura/ sopa dieta Filetes dourados com arroz alegre Filetes estufado simples com Arroz alegre Maça/pêra ralada
Almoço	Quarta-feira	Jantar
☀️ ☀️ Sopa de brócolos/ sopa de dieta Bife de porco com esparguete Bife de porco estufado com esparguete Gelatina / maça cozida	Sopa Geral ☀️ Dieta ☀️ Sobremesa	Sopa de brócolos / sopa de dieta Fígado de cebolada com puré Bife de Febra com puré Banana / maça assada
Almoço	Quinta-feira	Jantar
Sopa de Nabiças/ sopa de dieta Entrecosto cozido com batata e hortaliça Entrecosto cozido com batata Arroz doce / maça cozida	Sopa Geral ☀️ Dieta ☀️ Sobremesa	Sopa de Nabiças/ sopa de dieta Empadão carne Empadão carne Laranja/ maça cozida
Almoço	Sexta-feira	Jantar
☀️ ☀️ Caldo verde/sopa de dieta Carapau frito com arroz de tomate Carapau no forno com arroz Laranja / maça assada	Sopa Geral ☀️ Dieta ☀️ Sobremesa	Caldo verde/sopa de dieta Pataniscas com açorda Ovo cozido com batata cozida Pêra/pêra cozida
Almoço	Sábado	Jantar
Sopa de legumes / sopa dieta Batata guisada com vitela Batata com vitela Banana / maça assada	Sopa Geral ☀️ Dieta Sobremesa	Sopa de legumes/ sopa dieta Croquetes de carne com arroz de legumes Frango cozido com arroz Leite-creme
Almoço	Domingo	Jantar
Sopa juliana/ sopa dieta Lombo no forno com batata a murro Lombo no forno com batata assada Pudim / maça cozida	Sopa Geral ☀️ Dieta ☀️ Sobremesa	Sopa juliana / sopa de dieta Pescada de cebolada com batata cozida Pescada cozida com batata cozida 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