


























14 a 20 Maio de 2018

Almoço	Segunda-feira	Jantar
 Sopa de Camponesa/ canja Pescada Estufada com puré de batata Pescada Estufada simples com puré de batata Maça /maça cozida	Sopa Geral  Dieta  Sobremesa	Sopa de Camponesa / canja Frango assado c/ esparguete Frango Assado simples c/ esparguete Laranja/maça
Almoço	Terça-feira	Jantar
Sopa de hortaliça / sopa dieta Entrecosto cozido com batata e hortaliça Febra grelhada com batata cozida Gelatina / maça cozida	Sopa Geral  Dieta  Sobremesa	Sopa de hortaliça / sopa dieta Bacalhau Assado com batata assada Bacalhau cozido com batata assada Pêra/pêra ralada
Almoço	Quarta-feira	Jantar
 Sopas de legumes / sopa de dieta Alheira com arroz feijão Frango estufado simples c/ arroz de cenoura Pêra/ maça cozida	Sopa Geral  Dieta  Sobremesa	Sopa de legumes / sopa de dieta Rolo de cebolada com puré Pescada cozida com batata puré Banana / maça assada
Almoço	Quinta-feira	Jantar
 Sopa cenoura / sopa de dieta Feijoada Vitela estufada simples c/ esparguete Pudim / maça cozida	Sopa Geral  Dieta  Sobremesa	Sopa de cenoura / sopa de dieta Açorda de tomate com petinga Carapau grelhado com Açorda simples Pêra / maça cozida
Almoço	Sexta-feira	Jantar
  Sopa de hortaliça /sopa de dieta Bacalhau a Brás Bacalhau cozido com batata cozida Laranja/ pêra cozida	Sopa  Geral  Dieta  Sobremesa	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Carne guisada com esparguete Carne estufada com esparguete Maça cozida
Almoço	Sábado	Jantar
 Sopa de feijão vermelho / sopa dieta Frango assado c/ feijão Branco Frango assado com macarrão Maça assada	Sopa Geral Dieta  Sobremesa	Sopa de Feijão vermelho / sopa dieta Croquetes com Arroz de cenoura Filetes no fomo com arroz de cenoura Banana/pêra assada
Almoço	Domingo	Jantar
   Sopa juliana/ sopa dieta Arroz de pato Arroz simples de carnes Papas/ com adoçante	Sopa Geral  Dieta  Sobremesa	Sopa juliana / sopa de dieta Jardineira de carnes Jardineira simples de carne Maça /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.

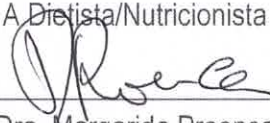
**Lanche\***: café preto c/s açúcar; chá preto c/s açúcar; chá de ervas c/s açúcar; doce; fiambre; leite; leite magro; leite com café c/s açúcar; manteiga; marmelada; Nestum®; paio; pão integral; papo-seco; queijo.

**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

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