

























9 a 15 ABRIL de 2018

Almoço	Segunda-feira	Jantar
  Sopa de Camponesa/ canja Almôndegas estufadas com esparguete Bife de frango panado no forno c/esparguete Gelatina /maça cozida	  Sopa Geral Dieta Sobremesa	Sopa de Camponesa / canja Frango estufado com Puré Frango estufado simples com Puré Laranja/maça
Almoço	Terça-feira	Jantar
Sopa de espinafre / sopa dieta Jardineira de frango Jardineira simples de frango Tangerinas / maça ralada	  Sopa Geral Dieta Sobremesa	Sopa de Espinafre / sopa dieta Fígado em cebolada com macarrão Lombo de porco assado com macarrão Pêra/pêra ralada
Almoço	Quarta-feira	Jantar
   Creme de Alho francês/ sopa de dieta Salsichas com ovo e batata frita Febra estufada simples com puré de batata Laranja / maça cozida	  Sopa Geral Dieta Sobremesa	Creme de brócolos / sopa de dieta Pescada de cebolada com açorda Pescada cozida com batata Cozida Banana / maça assada
Almoço	Quinta-feira	Jantar
 Sopa de Creme de Abóbora/ sopa de dieta Feijocas Arroz simples de carnes laranja / maça cozida	  Sopa Geral Dieta Sobremesa	Sopa d Creme de Abóbora/ sopa de dieta Redfish assado com batata assada Redfish assado com batata Assada Maça / maça cozida
Almoço	Sexta-feira	Jantar
   Sopa de creme de cenoura/sopa de dieta Bacalhau a Brás Bacalhau cozido com batata cozida Laranja/ pêra cozida	Sopa Geral Dieta Sobremesa	Sopa de creme de cenoura/sopa de dieta Arroz recheado Arroz recheado Pêra/pêra cozida
Almoço	Sábado	Jantar
 Sopa de feijão vermelho / sopa dieta Frango assado com batata a murro Frango assado com esparguete Tangerinas/ maça assada	  Sopa Geral Dieta Sobremesa	Sopa de Feijão vermelho / sopa dieta Omeleta de salsa com batata a pobre Ovo cozido com batata Banana
Almoço	Domingo	Jantar
  Sopa juliana/ sopa dieta Arroz a valenciana Arroz simples de carnes Papas/ com adoçante	Sopa Geral Dieta Sobremesa	Sopa juliana / sopa de dieta Jardineira de vitela Jardineira simples de vitela Maça assada

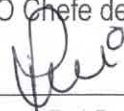
Pequeno-almoço*: café preto c/s açúcar; chá preto c/s açúcar; chá de ervas c/s açúcar; doce; leite; leite magro; leite com café c/s açúcar; manteiga; Nestum®; pão integral; papo-seco; queijo.

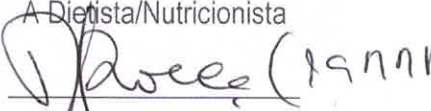
Lanche*: café preto c/s açúcar; chá preto c/s açúcar; chá de ervas c/s açúcar; doce; fiambre; leite; leite magro; leite com café c/s açúcar; manteiga; marmelada; Nestum®; paio; pão integral; papo-seco; queijo.

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
 Direcção
 Dr. José Luís Brito Rocha

O Chefe de Cozinha

 Rui Pereira

A Dietista/Nutricionista

 Dra. Margarida Proença