Lar de São José
Instituição Particular de Solidariedade Social

EMENTA SEMANAL

09 a 15 de novembro

Almoço	Segunda-feira	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Joelho de porco no forno c/ feijão branco Febra de porco estufada simples c/ esparguete 1	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Empadão de peixe 4 7 Empadão de peixe 4 7
Almoço	**Terça-feira**	**Jantar**
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Tentáculos de pota no forno c/ batata a murro 4 Pescada cozida c/ batata cozida 4	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Peito de peru assada c/ massa cotovelos 1 Peito de peru assada simples c/ cotovelos 1
Almoço	**Quarta-feira**	**Jantar**
Sopa legumes / sopa de dieta Vitela estufada c/ macarrão 1 Vitela estufada simples c/ macarrão 1	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Pescada cozida c/batata assada 4 Pescada cozida c/ batata assada 4
Almoço	**Quinta-feira**	**Jantar**
Sopa de repolho / sopa de dieta Bacalhau c/ broa e batata assada 4 Bacalhau cozido c/ batata cozida 4	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Lombo assado c/ puré 7 Lombo assado c/ puré 7
Almoço	**Sexta-feira**	**Jantar**
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Alheira c/ migas de feijão frade Perna de peru estufada simples c/ arroz	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Medalhões de pescada no forno c/ açorda 4 Medalhões de pescada no forno c/ açorda4
Almoço	**Sábado**	**Jantar**
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Empadão de atum 7 4 Lombos de pescada cozidos c/ salada de batata 4	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Arroz de coelho Arroz simples de coelho
Almoço	**Domingo**	**Jantar**
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Frango assado c/ batata à padeiro Frango assado c/ esparguete 1	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Massada de peixe 1 4 Massada simples de peixe 1 4
Sobremesa	Todas refeições são acompanhas por /Fruta da época / fruta cozida /Batido de Fruta / o Doce Todas refeições são acompanhas por hortaliças ou saladas conforme a confeção de prato Todas as refeições têm sopa geral / canja / sopa passada com proteína (ovo, peixe, carne) Dietas especificas e personalizadas são feitas pelo serviço de enfermagem c/ conhecimento do chef de cozinha	

Símbolos Alergénicos

Contém glúten[1]	Crustáceos[2]	Ovos[3]	Peixe[4]	Amendoim[5]	Soja[6]	Lacticínios[7]	Aipo[8]	Mostarda[9]	Sementes Sésamo[10]	Dióxido de Enxofre e Sulfitos[11]	Moluscos[12]	Tremoços[13]	Nozes[14]

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.** NOTA ementa sujeita alterações.

O Presidente da Direcção:
Dr. Joaquim Pereira

O Chefe de Cozinha:
Rui Pereira