Lar de São José
Instituição Particular de Solidariedade Social

EMENTA SEMANAL

23 a 29 de novembro		
Almoço	Segunda-feira	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Lasanha de vitela1 Peito de peru no forno c/arroz	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Pescada assada c/ batata assada 4 Pescada assada c/ batata assada 4
Almoço	Terça-feira	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Bacalhau escondidinho 4 7 Bacalhau cozido c/ batata cozida 4	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Arroz de vitela Arroz simples de vitela
Almoço	Quarta-feira	Jantar
Sopa legumes / sopa de dieta Rancho Vitela cozida c/ esparguete1	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Massada de tamboril 1 4 Massada simples de tamboril 1 4
Almoço	Quinta-feira	Jantar
Sopa de repolho / sopa de dieta Carapau frito c/ arroz de tomate 4 Carapau no forno c/ batata cozida4	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Almôndegas estufadas c/ puré 7 Almôndegas estufadas c/ puré 7
Almoço	Sexta-feira	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Entremeada c / batata a murro Frango estufado simples c/arroz de branco	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Salmão no forno c/ batata 4 Salmão no forno c/ batata cozida 4
Almoço	Sábado	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Abrótea estufada c/ puré 4 Abrótea estufada c/ puré4	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Jardineira de carnes Jardineira de carnes simples
Almoço	Domingo	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Frango assado c/feijão branco Frango assado c/ esparguete1	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Lombinhos de pescada c/arroz de grelos Lombinhos de pescada estufados c/ arroz
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	

Simbolos Alergénicos

Contém gluten[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