Lar de São José
Instituição Particular de Solidariedade Social

EMENTA SEMANAL

30 de novembro a 06 de dezembro 2026		
Almoço	Segunda-feira	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Lombinhos de pescada no forno c/ puré 4 7 Lombinhos de pescada no forno c/ puré 47	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Vitela estufada c/ macarrão 1 Vitela estufada simples c/ macarrão 1
Almoço	Terça-feira	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Salsichas frescas estufadas com arroz de couve Frango cozido c/ arroz	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Jardineira de frango Jardineira simples de frango
Almoço	Quarta-feira	Jantar
Sopa legumes / sopa de dieta Feijocas 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 Salmão no forno c/ batata 4 Salmão no forno c/ batata cozida 4	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Empadão 7 Empadão 7
Almoço	Sexta-feira	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Peito de peru assado c/ esparguete 1 Peito de peru assado c/ esparguete 1	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Arroz de bacalhau Arroz de bacalhau simples
Almoço	Sábado	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Caldeirada de peixe 4 Caldeirada de peixe simples 4	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Pato assado c/ laranja c/ massa de cotovelos Pato assado c/ laranja c/ massa de cotovelos
Almoço	Domingo	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Costeletas de porco estufadas c/arroz Costeletas de porco estufadas simples c/arroz	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Medalhões de pescada c/arroz de grelos Medalhões 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