Lar de São José
Instituição Particular de Solidariedade Social

EMENTA SEMANAL

02 a 08 de novembro

Almoço	Segunda-feira	Jantar
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Salmão no forno c/ batata assada 4 Salmão no forno c/ batata assada4	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Empadão de vitela 7 Empadão de vitela simples7
Almoço	**Terça-feira**	**Jantar**
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Bife de porco c/ ovo c/esparguete 1 Bife porco estufado simples c/ esparguete1	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Pescada cozida c/batata assada4 Pescada cozida c/ batata assada 4
Almoço	**Quarta-feira**	**Jantar**
Sopa legumes / sopa de dieta Arroz de bacalhau 4 Arroz de bacalhau simples 4	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Perna de peru assada c/ massa cotovelos 1 Perna de peru assada simples c/ cotovelos 1
Almoço	**Quinta-feira**	**Jantar**
Sopa de repolho / sopa de dieta Favas estufadas c/ febras Frango estufado simples c/ macarrão	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Arroz de tamboril 4 Arroz de tamboril 4
Almoço	**Sexta-feira**	**Jantar**
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Solha no forno c/ puré de batata 4 7 Solha no forno c/ puré de batata4 7	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Lombo assado c/ massa 1 Lombo assado c/ massa 1
Almoço	**Sábado**	**Jantar**
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Jardineira de vitela Jardineira de vitela	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Medalhões de pescada no forno c/ acorda Medalhões de pescada no forno c/ acorda
Almoço	**Domingo**	**Jantar**
Sopa de hortaliça /sopa de dieta Bacalhau panado no forno arroz de feijão Bacalhau panado no forno arroz branco	Sopa Geral Dieta	Sopa de hortaliça /sopa de dieta Arroz de coelho Arroz simples de coelho

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 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