Data: 12-10-2023

Revisão:0

Lar São José

Ementa 4 a 10 março 2024

Segunda-Feira 4 mar	**Sopa**	Creme de abóbora com alho francês
	Dieta Geral	Medalhões de pescada com molho bordalesa com arroz alegre. Salada de alface[4]
	Dieta Ligeira	Medalhões de pescada no forno ao natural com arroz alegre. Salada de alface[4]
	Sobremesa	Fruta da época
	Jantar	Sopa de legumes com cenoura. Pão com fiambre de frango. Fruta da época[1,12]
Terça-Feira 5 mar	**Sopa**	Juliana
	Dieta Geral	Lombo de porco assado com macarronete. Legumes salteados[1,3]
	Dieta Ligeira	Lombo de porco assado simples com macarronete. Legumes salteados[1,3]
	Sobremesa	Fruta da época
	Jantar	Sopa de couve-flor com arroz. Salada de polvo. Fruta da época[14]
Quarta-Feira 6 mar	**Sopa**	Nabiça
	Dieta Geral	Lulas estufadas com batata cozida. Brócolos cozidos[14]
	Dieta Ligeira	Lulas estufadas simples com batata cozida. Brócolos cozidos[14]
	Sobremesa	Fruta da época
	Jantar	Sopa de couve lombarda com *couscous*. Tortilha de batata e cebola no forno. Fruta da época[1,3]
Quinta-Feira 7 mar	**Sopa**	Sopa do cozido[12]
	Dieta Geral	Cozido à portuguesa[12]
	Dieta Ligeira	Cozido à portuguesa com carnes magras[12]
	Sobremesa	Fruta da época
	Jantar	Sopa de chuchu. Pão com pasta de atum. Fruta da época ou Gelatina[1,4,12]
Sexta-Feira 8 mar	**Sopa**	Couve portuguesa com grão
	Dieta Geral	Peixe espada grelhado com açorda. Tomate e pepino[1,3,4]
	Dieta Ligeira	Peixe espada grelhado com batata cozida. Tomate e pepino[1,3,4]
	Sobremesa	Fruta da época
	Jantar	Sopa de curgete com espinafre. Bife de peru estufado no pão. Fruta da época[1,12]
Sábado 9 mar	**Sopa**	Caldo verde
	Dieta Geral	Entrecosto no forno com esparguete. Esparregado
	Dieta Ligeira	Entrecosto no forno simples com esparguete. Esparregado
	Sobremesa	Fruta da época
	Jantar	Sopa juliana. Tarte de legumes com *mozzarella*. Fruta da época[1,3,7]
Domingo 10 mar	**Sopa**	Espinafre e feijão branco[12]
	Dieta Geral	Solha frita com arroz de feijão. Alface, tomate e cebola[4,12]
	Dieta Ligeira	Solha no forno com arroz de feijão. Alface, tomate e cebola[4,12]
	Sobremesa	Fruta da época ou Serradura[1,3,7]
	Jantar	Sopa de abóbora com couve branca. Sandes de mortadela. Fruta da época[1,12]

Contém o alergénio: 1-Glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovo, 4-Peixe, 5-Amendoim, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casaca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sésamo, 12-Sulfitos, 13-Tremoço, 14-Moluscos.

Ementa sujeita a alterações de última hora

Nutricionista Margarida Lopes (1338N)

C.A.S.T. Centro de assistência social de tomar

Data: 12-10-2023
Revisão:0

Lar São José

Ementa 11 a 17 março 2024

Segunda-Feira 11 mar	**Sopa**	Feijão-verde
	Dieta Geral	Almôndegas de aves com esparguete. Tomate e beterraba[1,3]
	Dieta Ligeira	Tirinhas de peru estufadas simples com esparguete. Tomate e beterraba[1,3]
	Sobremesa	Fruta da época
	Jantar	Sopa de feijão-verde com massa cotovelos. Pão com fiambre de peru. Fruta da época[1,3,12]
Terça-Feira 12 mar	**Sopa**	Brócolos
	Dieta Geral	Caldeirada de peixe. Juliana de alface e cenoura[2,4,14]
	Dieta Ligeira	Caldeirada de peixe simples. Juliana de alface e cenoura[2,4,14]
	Sobremesa	Fruta da época
	Jantar	Sopa de alho francês. Tarte de legumes com *mozzarella*. Fruta da época ou Maçã assada[1,3,7]
Quarta-Feira 13 mar	**Sopa**	Couve galega
	Dieta Geral	Costeleta do cachaço estufada com arroz de grelos. Couve-flor cozida.
	Dieta Ligeira	Costeleta estufada simples com arroz de grelos. Couve-flor cozida.
	Sobremesa	Fruta da época
	Jantar	Sopa de couve galela com grão. Pão com pasta de atum. Fruta da época[1,4]
Quinta-Feira 14 mar	**Sopa**	Legumes
	Dieta Geral	Perca no forno com migas (couve, broa e feijão-frade)[1,4,12,13]
	Dieta Ligeira	Perca cozida com migas simples (couve, broa e feijão-frade)[1,4,12,13]
	Sobremesa	Fruta da época
	Jantar	Sopa de chuchu espinafre e massa. Omelete. Fruta da época[1]
Sexta-Feira 15 mar	**Sopa**	Alho francês com cenoura
	Dieta Geral	Bacalhau cozido com ovo, grão, batata e cenoura[3,4,12]
	Dieta Ligeira	Bacalhau cozido com ovo, grão, batata e cenoura[3,4,12]
	Sobremesa	Fruta da época
	Jantar	Sopa de nabiça com cenoura e massinha. Salada de polvo. Fruta da época[1,4,14]
Sábado 16 mar	**Sopa**	Espinafre
	Dieta Geral	Bifes de peru grelhados com macarronete de legumes (cogumelos, alho francês, pimento)[1,3]
	Dieta Ligeira	Bifes de peru grelhados com macarronete de legumes (cogumelo, alho francês, pimento)[1,3]
	Sobremesa	Fruta da época
	Jantar	Sopa de legumes e arroz. Empada de galinha. Fruta da época[1,3]
Domingo 17 mar	**Sopa**	Nabo
	Dieta Geral	Carne de porco à alentejana. Alface e tomate
	Dieta Ligeira	Carne de porco à alentejana com batata no forno. Alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época ou Leite creme[1,3,7]
	Jantar	Sopa de nabo e couve. Bacalhau desfiado no alho e azeite. Fruta da época[1,4]

Contém o alergénio: 1-Glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovo, 4-Peixe, 5-Amendoim, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casaca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sésamo, 12-Sulfitos, 13-Tremoço, 14-Moluscos.

Ementa sujeita a alterações de última hora

Nutricionista Margarida Lopes (1338N)

Data: 12-10-2023
Revisão:0

Lar São José

Ementa 18 a 24 março 2024

Segunda-Feira 18 mar	**Sopa**	Santa Teresinha[3]
	Dieta Geral	Douradinhos no forno com arroz e macedónia de legumes[1,4]
	Dieta Ligeira	Pescada cozida com arroz e macedónia de legumes[4]
	Sobremesa	Fruta da época
	Jantar	Sopa de legumes. Sandes mista. Fruta da época[1,12]
Terça-Feira 19 mar	**Sopa**	Couve lombarda
	Dieta Geral	Tirinhas de porco estufadas com massa cotovelos. Cenouras à algarvia[1,3]
	Dieta Ligeira	Tirinhas de porco estufadas simples com massa cotovelos. Cenouras à algarvia[1,3]
	Sobremesa	Fruta da época
	Jantar	Sopa de couve lombarda, abóbora, chouriço e arroz. Fruta da época[12]
Quarta-Feira 20 mar	**Sopa**	Abóbora
	Dieta Geral	Carapau grelhado com açorda. Tomate e pepino[4]
	Dieta Ligeira	Carapau grelhado com batata. Tomate e pepino[4]
	Sobremesa	Fruta da época
	Jantar	Sopa de abóbora com feijão. Quiche de cogumelos e frango. Fruta da época ou Gelatina[1,3,7,12]
Quinta-Feira 21 mar	**Sopa**	Canja de galinha[1,3]
	Dieta Geral	Feijoada de peru com lombardo e arroz branco[12]
	Dieta Ligeira	Peru estufado simples com lombardo e cenoura e arroz branco
	Sobremesa	Fruta da época
	Jantar	Sopa de alho francês com cenoura e croutons. Queijo fresco. Fruta da época[1,7]
Sexta-Feira 22 mar	**Sopa**	Couve coração
	Dieta Geral	Pescada cozida com batata, ovo, cenoura e brócolos. [3,4]
	Dieta Ligeira	Pescada cozida com batata, ovo, cenoura e brócolos. [3,4]
	Sobremesa	Fruta da época
	Jantar	Sopa de couve branca com massa pevide. Sandes com mortadela. Fruta da época[1,3,12]
Sábado 23 mar	**Sopa**	Agrião
	Dieta Geral	Febras estufadas com arroz de ervilhas. Abóbora corada no forno
	Dieta Ligeira	Febras estufadas simples com arroz branco. Abóbora ao natural no forno
	Sobremesa	Fruta da época
	Jantar	Sopa de feijão verde. Omelete no forno. Fruta da época[4]
Domingo 24 mar	**Sopa**	Juliana
	Dieta Geral	Bacalhau com broa e batatas no forno. Alface, cenoura e couve roxa[,4]
	Dieta Ligeira	Bacalhau com broa e batatas no forno simples. Alface, cenoura e couve roxa[1,4]
	Sobremesa	Fruta da época ou Pudim[3,7]
	Jantar	Sopa juliana com massinhas. *Pizza*. Fruta da época[1,7]

Contém o alergénio: 1-Glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovo, 4-Peixe, 5-Amendoim, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casaca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sésamo, 12-Sulfitos, 13-Tremoço, 14-Moluscos.

Ementa sujeita a alterações de última hora

Nutricionista Margarida Lopes (1338N)

IDO.334.0

C.A.S.T. Centro de assistência social de tomar

Data: 12-10-2023
Revisão:0

Lar São José

Ementa 25 a 31 março 2024

Segunda-Feira 25 mar	**Sopa**	Legumes
	Dieta Geral	Empadão de carne. Alface e tomate[3,7]
	Dieta Ligeira	Empadão de carne simples. Alface e tomate[3,7]
	Sobremesa	Fruta da época
	Jantar	Sopa de nabiças. Tortilha de batata e cebola no forno. Fruta da época[3]
Terça-Feira 26 mar	**Sopa**	Espinafre
	Dieta Geral	Salada de feijão frade com atum e ovo, batata e cenoura cozidas[3,4,12]
	Dieta Ligeira	Salada de atum natural e ovo, batata e cenoura cozidas[3,4]
	Sobremesa	Fruta da época
	Jantar	Sopa de couve portuguesa. Febras estufadas no pão. Fruta da época[1]
Quarta-Feira 27 mar	**Sopa**	Ervilha
	Dieta Geral	Frango fricassé com esparguete. Brócolos a vapor[1,3]
	Dieta Ligeira	Frango estufado simples com esparguete. Brócolos a vapor[1,3]
	Sobremesa	Fruta da época
	Jantar	Sopa juliana com arroz. Ovos mexidos. Fruta da época[3]
Quinta-Feira 28 mar	**Sopa**	Curgete
	Dieta Geral	Arroz de pota. Juliana de alface e cenoura[14]
	Dieta Ligeira	Arroz de pota simples. Juliana de alface e cenoura [14]
	Sobremesa	Fruta da época
	Jantar	Sopa de couve lombarda. Fruta da época ou Pera cozida[12]
Sexta-Feira 29 mar	**Sopa**	Abóbora e couve-flor
	Dieta Geral	Bacalhau à Brás. Alface, pepino e couve-roxa[3,4]
	Dieta Ligeira	Bacalhau cozido com batata e cenoura.[4]
	Sobremesa	Fruta da época
	Jantar	Sopa de legumes. Quiche de salmão. Fruta da época[1,3,4,7]
Sábado 30 mar	**Sopa**	Brócolos
	Dieta Geral	Bife de vitela estufado com macarrão. Esparregado[1,3,7]
	Dieta Ligeira	Bife de vitela estufado simples com macarrão. Esparregado[11,3,7]
	Sobremesa	Fruta da época
	Jantar	Sopa de espinafres. Pão com queijo. Fruta da época[1,7]
Domingo 31 mar	**Sopa**	Cenoura e coentros[1]
	Dieta Geral	Ensopado de borrego com batata cozida e grelos salteados.
	Dieta Ligeira	Ensopado de borrego simples com batata cozida e grelos salteados.
	Sobremesa	Fruta da época ou Serradura[1,3,7]
	Jantar	Sopa de cenoura com lentilha. Pataniscas de bacalhau no forno. Fruta da época[1,3,4]

Contém o alergénio: 1-Glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovo, 4-Peixe, 5-Amendoim, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casaca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sésamo, 12-Sulfitos, 13-Tremoço, 14-Moluscos.

Ementa sujeita a alterações de última hora

Nutricionista Margarida Lopes (1338N)