



Lar São José

## Ementa 1 a 7 julho 2024

Segunda-Feira 1 jul	<b>Sopa</b> <b>Dieta Geral</b> <b>Dieta Ligeira</b> <b>Sobremesa</b> <b>Jantar</b>	Agrião Ervilhas com ovos escalfados e arroz branco <sup>3</sup> Ervilhas com ovos escalfados simples e arroz branco <sup>3</sup> Fruta da época Sopa de legumes com cotovelos. Queijo fresco. Fruta da época <sup>1,3,7</sup>
Terça-Feira 2 jul	<b>Sopa</b> <b>Dieta Geral</b> <b>Dieta Ligeira</b> <b>Sobremesa</b> <b>Jantar</b>	Couve lombarda com grão <sup>12</sup> Carapau grelhado, batata cozida e salada montanheira <sup>4</sup> Carapau grelhado, batata cozida e salada montanheira <sup>4</sup> Fruta da época Sopa de feijão-verde com arroz. Empada de galinha no forno. Fruta da época <sup>1,3</sup>
Quarta-Feira 3 jul	<b>Sopa</b> <b>Dieta Geral</b> <b>Dieta Ligeira</b> <b>Sobremesa</b> <b>Jantar</b>	Feijão verde Arroz de frango. Legumes salteados (repolho, cogumelo e pimento amarelo) Arroz de frango simples. Legumes salteados simples. Fruta da época Sopa de agrião com massa pevide. Omelete. Fruta da época <sup>1,3</sup>
Quinta-Feira 4 jul	<b>Sopa</b> <b>Dieta Geral</b> <b>Dieta Ligeira</b> <b>Sobremesa</b> <b>Jantar</b>	Couve branca Açorda de bacalhau. Alface, cenoura e couve roxa <sup>1,3,4</sup> Açorda de bacalhau. Alface, cenoura e couve roxa <sup>1,3,4</sup> Fruta da época Sopa de grão com abóbora, couve e massa. Fruta da época ou Maçã assada <sup>1,3,12</sup>
Sexta-Feira 5 jul	<b>Sopa</b> <b>Dieta Geral</b> <b>Dieta Ligeira</b> <b>Sobremesa</b> <b>Jantar</b>	Sopa do cozido Cozido à portuguesa <sup>1,3,12</sup> Cozido à portuguesa com carnes magras <sup>1,3,12</sup> Fruta da época Sopa de legumes com arroz. Douradinhos de peixe no forno. Fruta da época <sup>1,3,4,7</sup>
Sábado 6 jul	<b>Sopa</b> <b>Dieta Geral</b> <b>Dieta Ligeira</b> <b>Sobremesa</b> <b>Jantar</b>	Feijão seco <sup>12</sup> Salmão no forno, arroz alegre e couve flor cozida <sup>4</sup> Salmão no forno ao natural, arroz alegre e couve flor cozida <sup>4</sup> Fruta da época Sopa juliana. Pão com ovos mexidos. Fruta da época <sup>1,3</sup>
Domingo 7 jul	<b>Sopa</b> <b>Dieta Geral</b> <b>Dieta Ligeira</b> <b>Sobremesa</b> <b>Jantar</b>	Espinafre Peru assado no forno e esparguete. Tomate e pepino <sup>1,3</sup> Peru no forno ao natural e esparguete. Tomate e pepino <sup>1,3</sup> Fruta da época ou Arroz doce <sup>3,7</sup> Sopa de couve. Salada de bacalhau com broa. Fruta da época. <sup>1,3,4</sup>

Contém o alérgico: 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)



Lar São José

## Ementa 8 a 14 de julho 2024

Segunda-Feira 8 jul	<b>Sopa</b> <b>Dieta Geral</b> <b>Dieta Ligeira</b> <b>Sobremesa</b> <b>Jantar</b>	Couve coração Empadão (arroz) de atum com feijão-verde. Alface e tomate <sup>4</sup> Empadão (arroz) simples de atum ao natural com feijão-verde. Alface e tomate <sup>4</sup> Fruta da época Sopa de cenoura com agrião e arroz. Moelas. Fruta da época
Terça-Feira 9 jul	<b>Sopa</b> <b>Dieta Geral</b> <b>Dieta Ligeira</b> <b>Sobremesa</b> <b>Jantar</b>	Agrião Bifes de peru grelhados e migas de grão <sup>1,3,7,12</sup> Bifes de peru grelhado e migas simples <sup>1,3,7,12</sup> Fruta da época Sopa de espinafre com massa pevide. Queijo fresco. Fruta da época <sup>1,3,7</sup>
Quarta-Feira 10 jul	<b>Sopa</b> <b>Dieta Geral</b> <b>Dieta Ligeira</b> <b>Sobremesa</b> <b>Jantar</b>	Juliana Maruca cozida com ovo, batata, cenoura e brócolos <sup>3,4</sup> Maruca cozida com ovo, batata, cenoura e brócolos <sup>3,4</sup> Fruta da época Sopa de couve, cenoura, massa e frango. Fruta da época <sup>1,3</sup>
Quinta-Feira 11 jul	<b>Sopa</b> <b>Dieta Geral</b> <b>Dieta Ligeira</b> <b>Sobremesa</b> <b>Jantar</b>	Ervilha Lombo de porco assado, massa tricolor e salada de repolho <sup>7</sup> Lombo de porco assado, massa tricolor e salada de repolho Fruta da época Sopa de feijão-verde com arroz. Ovos mexidos. Fruta da época <sup>3</sup>
Sexta-Feira 12 jul	<b>Sopa</b> <b>Dieta Geral</b> <b>Dieta Ligeira</b> <b>Sobremesa</b> <b>Jantar</b>	Caldo verde Pastéis de bacalhau e arroz de tomate. Juliana de alface com cenoura e nabo <sup>1,3,4</sup> Pastéis de bacalhau no forno e arroz de tomate. Juliana de alface com cenoura e nabo <sup>1,3,4</sup> Fruta da época Sopa de peixe <sup>2,4,12,14</sup> . Fruta da época ou Gelatina com fruta
Sábado 13 jul	<b>Sopa</b> <b>Dieta Geral</b> <b>Dieta Ligeira</b> <b>Sobremesa</b> <b>Jantar</b>	Legumes Jardineira de frango (batata, feijão verde, cenoura, xuxu) Jardineira de frango simples (batata, feijão verde, cenoura, xuxu) Fruta da época Sopa de legumes com alho francês. <i>Pizza</i> . Fruta da época <sup>1,3,7</sup>
Domingo 14 jul	<b>Sopa</b> <b>Dieta Geral</b> <b>Dieta Ligeira</b> <b>Sobremesa</b> <b>Jantar</b>	Curgete e cenoura com hortelã Feijoada de chocos e arroz branco (feijão branco, lombardo, abóbora) <sup>12</sup> Chocos estufados simples com lombardo e abóbora. Arroz branco <sup>12</sup> Fruta da época ou Pudim <sup>3,7</sup> Caldo verde. Omelete. Fruta da época <sup>1,3</sup>

Contém o alérgico: 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)



Lar São José

## Ementa 15 a 21 julho 2024

Segunda-Feira 15 jul	<b>Sopa</b> <b>Dieta Geral</b> <b>Dieta Ligeira</b> <b>Sobremesa</b> <b>Jantar</b>	Couve flor e cenoura Carne de vaca guisada, macarrão e salada de cenoura com pepino <sup>1,3</sup> Carne de vaca estufada simples, macarrão e salada de cenoura com pepino <sup>1,3</sup> Fruta da época Sopa de cenoura com agrião e arroz. Douradinhos de peixe no forno. Fruta da época <sup>1,3,4</sup>
Terça-Feira 16 jul	<b>Sopa</b> <b>Dieta Geral</b> <b>Dieta Ligeira</b> <b>Sobremesa</b> <b>Jantar</b>	Couve portuguesa e abóbora Peixe espada grelhado, batata cozida e salada de tomate com broa <sup>1,3,4,7</sup> Peixe espada grelhado, batata cozida e salada de tomate com broa <sup>1,3,4,7</sup> Fruta da época Sopa de couve portuguesa e abóbora com massa pevide e chouriço. Fruta da época <sup>1,3,12</sup>
Quarta-Feira 17 jul	<b>Sopa</b> <b>Dieta Geral</b> <b>Dieta Ligeira</b> <b>Sobremesa</b> <b>Jantar</b>	Canja de galinha <sup>1,3</sup> Strogonoff de peru (cogumelos), arroz branco e ervilhas salteadas <sup>4,12</sup> Tirinhas de peru estufadas com cogumelos, arroz branco e ervilhas salteadas <sup>12</sup> Fruta da época Sopa de feijão verde. Queijo fresco. Fruta da época <sup>7</sup>
Quinta-Feira 18 jul	<b>Sopa</b> <b>Dieta Geral</b> <b>Dieta Ligeira</b> <b>Sobremesa</b> <b>Jantar</b>	Grão com couve Caldeirada de peixe com pimentos <sup>4,14</sup> Caldeirada de peixe simples com pimentos <sup>4,14</sup> Fruta da época Sopa de espinafre. Empada de galinha. Fruta da época <sup>1,3</sup>
Sexta-Feira 19 jul	<b>Sopa</b> <b>Dieta Geral</b> <b>Dieta Ligeira</b> <b>Sobremesa</b> <b>Jantar</b>	Feijão verde Coxa de frango assado e esparguete. Alface, cenoura, beterraba <sup>1,3</sup> Coxa de frango no forno ao natural e esparguete. Alface, cenoura, beterraba <sup>1,3</sup> Fruta da época Sopa de feijão verde com arroz. Pão com queijo. Fruta da época <sup>1,7</sup>
Sábado 20 jul	<b>Sopa</b> <b>Dieta Geral</b> <b>Dieta Ligeira</b> <b>Sobremesa</b> <b>Jantar</b>	Couve branca Medalhões de pescada estufados e arroz de grelos <sup>4</sup> Medalhões de pescada estufados simples e arroz de lombardo <sup>4</sup> Fruta da época Sopa de legumes com massa pevide. Moelas. Fruta da época <sup>1,3</sup>
Domingo 21 jul	<b>Sopa</b> <b>Dieta Geral</b> <b>Dieta Ligeira</b> <b>Sobremesa</b> <b>Jantar</b>	Juliana Carne de porco à alentejana. Tomate, pepino, cebola <sup>14</sup> Carne de porco à alentejana simples (batata no forno). Tomate, pepino, cebola <sup>14</sup> Fruta da época ou Leite creme <sup>3,7</sup> Juliana. Pão com ovos mexidos. Fruta da época <sup>1,3</sup>

Contém o alérgico: 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)



Lar São José

## Ementa 22 a 28 julho 2024

Segunda-Feira 22 jul	<b>Sopa</b>	Couve coração
	<b>Dieta Geral</b>	Filetes de peixe no forno com macedónia (batata, cenoura, ervilha, feijão-verde) <sup>1,3,4,12</sup>
	<b>Dieta Ligeira</b>	Filetes de peixe no forno com macedónia (batata, cenoura, ervilha, feijão-verde) <sup>1,3,4,12</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
	<b>Jantar</b>	Sopa de couve com massa e frango. Fruta da época <sup>1,3</sup>
Terça-Feira 23 jul	<b>Sopa</b>	Agrião
	<b>Dieta Geral</b>	Arroz à valenciana. Alface e cenoura <sup>12</sup>
	<b>Dieta Ligeira</b>	Arroz à valenciana simples. Alface e cenoura <sup>12</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época ou Arroz doce
	<b>Jantar</b>	Sopa de legumes. Pão com queijo fresco. Fruta da época <sup>1,7</sup>
Quarta-Feira 24 jul	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura com tostas <sup>1,3</sup>
	<b>Dieta Geral</b>	Salada de bacalhau com grão. Tomate, pepino e cebola <sup>4,12</sup>
	<b>Dieta Ligeira</b>	Salada de bacalhau simples e batata cozida. Tomate, pepino e cebola <sup>4,12</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
	<b>Jantar</b>	Sopa de feijão verde com arroz. Omelete. Fruta da época <sup>3</sup>
Quinta-Feira 25 jul	<b>Sopa</b>	Espinafre com feijão branco <sup>12</sup>
	<b>Dieta Geral</b>	Coelho guisado, puré de batata e brócolos a vapor <sup>3,7</sup>
	<b>Dieta Ligeira</b>	Coelho estufado simples, batata cozida e brócolos a vapor
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
	<b>Jantar</b>	Sopa de espinafre com feijão branco e massa. Fruta da época <sup>1,3,12</sup>
Sexta-Feira 26 jul	<b>Sopa</b>	Feijão verde
	<b>Dieta Geral</b>	Perca assada no forno, arroz de cenoura e esparregado <sup>1,4</sup>
	<b>Dieta Ligeira</b>	Perca no forno ao natural, arroz de cenoura e lombardo cozido <sup>1,4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
	<b>Jantar</b>	Sopa de peixe <sup>2,4,12,14</sup> . Fruta da época ou Gelatina com fruta
Sábado 27 jul	<b>Sopa</b>	Couve lombarda e cenoura
	<b>Dieta Geral</b>	Febras estufadas, massa fusilli e ratatouille de legumes <sup>1,3</sup>
	<b>Dieta Ligeira</b>	Febras grelhadas, massa fusilli e ratatouille de legumes <sup>1,3</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
	<b>Jantar</b>	Sopa de couve com feijão vermelho, massa e chouriço. Fruta da época <sup>1,3,12</sup>
Domingo 28 jul	<b>Sopa</b>	Caldo verde
	<b>Dieta Geral</b>	Rissóis de peixe com arroz de feijão. Juliana de alface, cenoura e nabo <sup>1,3,4,12</sup>
	<b>Dieta Ligeira</b>	Medalhões de pescada com arroz de feijão. Juliana de alface, cenoura e nabo <sup>1,3,4,12</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época ou Mousse de chocolate <sup>3,7</sup>
	<b>Jantar</b>	Sopa de cenoura com couve flor. Empada de galinha. Fruta da época <sup>1,3</sup>

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)