



## Ementa 3 a 9 janeiro 2022

### Lar São José

Segunda - Feira 3 jan.	<b>Sopa</b> <b>Dieta Geral</b> <b>Dieta Ligeira</b> <b>Sobremesa</b> <b>Jantar</b>	Espinafre Ervilhas com ovos escalfados e arroz branco. Cenoura a vapor <sup>3,12</sup> Bife de peru grelhado com arroz branco. Cenoura a vapor Fruta da época Sopa de cenoura com massa. Folhado misto. Fruta época <sup>1,12</sup>
Terça - Feira 4 jan.	<b>Sopa</b> <b>Dieta Geral</b> <b>Dieta Ligeira</b> <b>Sobremesa</b> <b>Jantar</b>	Grão <sup>12</sup> Caldeirada de peixe. Alface e beterraba <sup>4,14</sup> Caldeirada de peixe simples. Alface e beterraba <sup>4,14</sup> Fruta da época Sopa de couve lombarda. Moelas estufadas. Fruta da época <sup>1</sup>
Quarta - Feira 5 jan.	<b>Sopa</b> <b>Dieta Geral</b> <b>Dieta Ligeira</b> <b>Sobremesa</b> <b>Jantar</b>	Canja Frango estufado com arroz e legumes salteados (alho francês, cogumelos, cenoura) Frango estufado simples c/ arroz e legumes cozidos Fruta da época Sopa de abóbora. Omelete no forno. Fruta da época <sup>1,3</sup>
Quinta - Feira 6 jan.	<b>Sopa</b> <b>Dieta Geral</b> <b>Dieta Ligeira</b> <b>Sobremesa</b> <b>Jantar</b>	Caldo verde Carapaus assados com migas. <sup>1,4</sup> Carapaus assados com migas. <sup>1,4</sup> Fruta da época Sopa de feijão verde com massa. Pão com fiambre de peru. Fruta da época <sup>1,12</sup>
Sexta - Feira 7 jan.	<b>Sopa</b> <b>Dieta Geral</b> <b>Dieta Ligeira</b> <b>Sobremesa</b> <b>Jantar</b>	Nabiça c/ feijão-branco <sup>12</sup> Vitela estufada com puré de batata. Feijão-verde a vapor <sup>1,3</sup> Vitela estufada simples com puré de batata. Feijão-verde a vapor <sup>1,3</sup> Fruta da época Sopa de legumes. Quiche cogumelos e frango. Fruta da época <sup>1,3,7,12</sup>
Sábado 8 jan.	<b>Sopa</b> <b>Dieta Geral</b> <b>Dieta Ligeira</b> <b>Sobremesa</b> <b>Jantar</b>	Couve branca Pastéis de bacalhau com arroz de tomate. Alface, cenoura e nabo <sup>1,3,4,12</sup> Pastéis de bacalhau no forno com arroz de cenoura. Alface Fruta da época Sopa de curgete. Queijo fresco. Fruta da época <sup>1,7</sup>
Domingo 9 jan.	<b>Sopa</b> <b>Dieta Geral</b> <b>Dieta Ligeira</b> <b>Sobremesa</b> <b>Jantar</b>	Cenoura com couve Entrecosto no forno com batata cozida e abobora com ervas <sup>1,3</sup> Entrecosto no forno simples com batata cozida e abobora com ervas <sup>1,3</sup> Fruta da época ou Mousse chocolate <sup>3,7</sup> Sopa juliana com cenoura. Piza. Fruta da época <sup>1,7</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



## Ementa 10 a 16 janeiro 2022

### Lar São José

Segunda - Feira 10 jan.	<b>Sopa</b> <b>Dieta Geral</b> <b>Dieta Ligeira</b> <b>Sobremesa</b> <b>Jantar</b>	Agrião Empadão de atum com feijão-verde <sup>3,4</sup> Empadão de atum em água e feijão-verde cozido <sup>3,4</sup> Salada de Fruta Sopa de legumes. Sandes de mortadela. Fruta da época <sup>1,7,12</sup>
Terça - Feira 11 jan.	<b>Sopa</b> <b>Dieta Geral</b> <b>Dieta Ligeira</b> <b>Sobremesa</b> <b>Jantar</b>	Couve portuguesa Febra grelhada c/ arroz de feijão. Salada de alface e tomate <sup>12</sup> Febra grelhada com arroz cenoura. Salada de alface <sup>12</sup> Fruta da época Sopa de abóbora. Migas de bacalhau c/ azeitona, salsa e broa. Fruta da época <sup>1,4,12</sup>
Quarta - Feira 12 jan.	<b>Sopa</b> <b>Dieta Geral</b> <b>Dieta Ligeira</b> <b>Sobremesa</b> <b>Jantar</b>	Feijão verde Tentáculos de pota à lagareiro com batata e grelos <sup>14</sup> Tentáculos de pota simples no forno com batata e cenoura <sup>14</sup> Fruta da época Sopa juliana. Tortilha de batata e cebola no forno. Fruta época <sup>3</sup>
Quinta - Feira 13 jan.	<b>Sopa</b> <b>Dieta Geral</b> <b>Dieta Ligeira</b> <b>Sobremesa</b> <b>Jantar</b>	Peixe <sup>2,4,14</sup> Bife de peru grelhado com com arroz alegre (milho, cenoura, feijão-verde) Bife de peru grelhado com com arroz alegre (milho, cenoura, feijão-verde) Fruta da época Sopa de agrião c/ couscous. Torta de atum. Fruta da época / Gelatina
Sexta - Feira 14 jan.	<b>Sopa</b> <b>Dieta Geral</b> <b>Dieta Ligeira</b> <b>Sobremesa</b> <b>Jantar</b>	Feijão seco <sup>12,13</sup> Pescada cozida com cenoura, couve e batata <sup>3,4</sup> Pescada cozida com cenoura, couve e batata <sup>3,4</sup> Fruta da época / Gelatina Sopa de couve branca. Bifinhos de febra estufadas no pão. Fruta da época <sup>1</sup>
Sábado 15 jan.	<b>Sopa</b> <b>Dieta Geral</b> <b>Dieta Ligeira</b> <b>Sobremesa</b> <b>Jantar</b>	Nabiça Frango assado. Massa cozida c/ legumes salteados (cenoura, cogumelos e couve coração) <sup>1</sup> Frango assado. Massa cozida c/ legumes (cenoura, cogumelos e couve coração) <sup>2</sup> Fruta da época Sopa de espinafre. Pão c/ queijo ilha azul. Fruta época <sup>1,7</sup>
Domingo 16 jan.	<b>Sopa</b> <b>Dieta Geral</b> <b>Dieta Ligeira</b> <b>Sobremesa</b> <b>Jantar</b>	Legumes Bacalhau cozido com ovo, grão, batata e couve <sup>3,4</sup> Bacalhau cozido com ovo, grão, batata e couve coração <sup>3,4</sup> Fruta da época ou Serradura <sup>1,7</sup> Sopa de couve coração com massa. Empada de galinha. Fruta da época <sup>1,3,12</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



## Ementa 17 a 23 janeiro 2022

### Lar São José

Segunda - Feira 17 jan.	<b>Sopa</b> <b>Dieta Geral</b> <b>Dieta Ligeira</b> <b>Sobremesa</b> <b>Jantar</b>	Couve branca Arroz à valenciana. Alface e cenoura ralada Arroz à valenciana com carnes de aves. Alface e cenoura ralada Fruta da época Sopa agrião. Folhados mistos. Fruta da época <sup>1,3</sup>
Terça - Feira 18 jan.	<b>Sopa</b> <b>Dieta Geral</b> <b>Dieta Ligeira</b> <b>Sobremesa</b> <b>Jantar</b>	Grão com coentros <sup>6,12,13</sup> Perca no forno c/ batata e grelos cozidos <sup>4</sup> Perca no forno ao natural com batata e couve branca cozida <sup>4</sup> Fruta da época Sopa de couve portuguesa c/ massa. Moelas estufadas. Fruta da época <sup>1</sup>
Quarta - Feira 19 jan.	<b>Sopa</b> <b>Dieta Geral</b> <b>Dieta Ligeira</b> <b>Sobremesa</b> <b>Jantar</b>	Legumes Febras de cebolada c/ macarrão e cenouras à algarvia <sup>1,3</sup> Febras de cebolada simples com macarrão e cenouras à algarvia <sup>1,3</sup> Fruta da época Sopa de couve lombardo c/ abóbora. Pão com fiambre de aves. Fruta da época <sup>1,12</sup>
Quinta - Feira 20 jan.	<b>Sopa</b> <b>Dieta Geral</b> <b>Dieta Ligeira</b> <b>Sobremesa</b> <b>Jantar</b>	Santa Teresinha <sup>3</sup> Peixe espada grelhado com migas de couve e feijão seco Peixe espada grelhado com migas de couve branca (sem feijão) Fruta da época Sopa de legumes. Bifinhos de frango no forno. Fruta da época <sup>3,7</sup>
Sexta - Feira 21 jan.	<b>Sopa</b> <b>Dieta Geral</b> <b>Dieta Ligeira</b> <b>Sobremesa</b> <b>Jantar</b>	Espinafre Frango estufado (batata, cenoura, ervilha) Frango estufado simples sem ervilha (batata, cenoura) Fruta da época Sopa de feijão verde c/ massa pevide. Quiche cogumelos e frango. Fruta da época <sup>1,3</sup>
Sábado 22 jan.	<b>Sopa</b> <b>Dieta Geral</b> <b>Dieta Ligeira</b> <b>Sobremesa</b> <b>Jantar</b>	Caldo verde Pescada frita com arroz de tomate. Alface e pepino <sup>4</sup> Pescada no forno com arroz de cenoura. Alface e pepino <sup>4</sup> Fruta da época Sopa de couve-flor. Piza. Fruta da época <sup>1</sup>
Domingo 23 jan.	<b>Sopa</b> <b>Dieta Geral</b> <b>Dieta Ligeira</b> <b>Sobremesa</b> <b>Jantar</b>	Cenoura e coentros Rancho de porco Rancho simples de porco Fruta da época ou Pudim <sup>3,7</sup> Sopa juliana com couscous. Pão c/ queijo fresco. Fruta da época <sup>1,7</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.



## Ementa 24 a 30 janeiro 2022

### Lar São José

Segunda - Feira 24 jan.	<b>Sopa</b> <b>Dieta Geral</b> <b>Dieta Ligeira</b> <b>Sobremesa</b> <b>Jantar</b>	Fava com curgete <sup>6,12,13</sup> Arroz de peixe. Salada de alface e cenoura <sup>4,14</sup> Arroz de peixe simples. Salada de alface e cenoura <sup>4,14</sup> Fruta da época Sopa de curgete. Sandes de fiambre. Fruta época <sup>1,12</sup>
Terça - Feira 25 jan.	<b>Sopa</b> <b>Dieta Geral</b> <b>Dieta Ligeira</b> <b>Sobremesa</b> <b>Jantar</b>	Lombarda com abóbora Bifes de peru c/ cogumelos, cenoura e massa cotovelo. Brócolos a vapor <sup>1,3</sup> Bifes de peru simples c/ cogumelos, cenoura e massa cotovelo. Couve-flor vapor <sup>1,3</sup> Fruta da época Sopa de feijão verde. Pataniscas de bacalhau. Fruta da época/Gelatina <sup>1,3,4</sup>
Quarta - Feira 26 jan.	<b>Sopa</b> <b>Dieta Geral</b> <b>Dieta Ligeira</b> <b>Sobremesa</b> <b>Jantar</b>	Nabiça Posta de salmão grelhado c/ arroz de grelos <sup>4</sup> Posta de salmão grelhado c/ arroz de cenoura <sup>4</sup> Fruta da época Sopa de espinafre. Tortilha de batata e cebola no forno. Fruta da época <sup>1,3,7</sup>
Quinta - Feira 27 jan.	<b>Sopa</b> <b>Dieta Geral</b> <b>Dieta Ligeira</b> <b>Sobremesa</b> <b>Jantar</b>	Cozido Cozido à portuguesa (carnes, enchidos, couve lombarda, cenoura, batata, arroz) <sup>12</sup> Cozido à portuguesa com carnes de aves, couve lombarda, cenoura, batata, arroz <sup>12</sup> Fruta da época Sopa de abóbora com couscous. Torta de atum no pão. Fruta da época / Gelatina
Sexta - Feira 28 jan.	<b>Sopa</b> <b>Dieta Geral</b> <b>Dieta Ligeira</b> <b>Sobremesa</b> <b>Jantar</b>	Grão com espinafre <sup>6,12,13</sup> Red-fish assado com batata, cenoura e feijão verde cozido <sup>4</sup> Red-fish assado com batata, cenoura e feijão verde cozido <sup>4</sup> Fruta da época Sopa de couve branca. Bifinhos de frango no forno. Fruta da época/Gelatina <sup>1</sup>
Sábado 29 jan.	<b>Sopa</b> <b>Dieta Geral</b> <b>Dieta Ligeira</b> <b>Sobremesa</b> <b>Jantar</b>	Couve portuguesa Frango estufado com massa fuzile e cenoura. Couve-flor a vapor <sup>1</sup> Frango estufado simples c/ massa fuzile e cenoura. Couve-flor a vapor <sup>1</sup> Fruta da época Sopa de agrião. Pão c/ queijo. Fruta da época
Domingo 30 jan.	<b>Sopa</b> <b>Dieta Geral</b> <b>Dieta Ligeira</b> <b>Sobremesa</b> <b>Jantar</b>	Juliana Bacalhau à gomes de sá. Alface, tomate e cebola <sup>4</sup> Bacalhau à gomes de sá simples. Alface e cebola <sup>4</sup> Fruta da época ou Arroz doce <sup>3,7</sup> Sopa de cenoura com couscous. Empada de galinha. Fruta da época <sup>1,7,12</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.





# Ementa 31 janeiro a 6 fevereiro 2022

## Lar São José

Segunda - Feira 31 jan.	<b>Sopa</b>	Legumes
	<b>Dieta Geral</b>	Esparguete à bolonhesa. Salada de alface, tomate, cebola e orégãos <sup>1,3</sup>
	<b>Dieta Ligeira</b>	Esparguete à bolonhesa simples. Salada de Alface <sup>1,3</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
	<b>Jantar</b>	Sopa de couve coração. Queijo fresco. Fruta da época <sup>1,12</sup>
Terça - Feira 01 fev.	<b>Sopa</b>	Cenoura
	<b>Dieta Geral</b>	Feijoada de chocos com arroz branco (feijão branco, lombardo, cenoura) <sup>6,12,13,14</sup>
	<b>Dieta Ligeira</b>	Chocos estufados simples, arroz branco, lombardo e cenoura cozidos
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
	<b>Jantar</b>	Sopa de lombarda com massa pevide. Moelas estufadas. Fruta da época ou Gelatina <sup>1,3</sup>
Quarta - Feira 02 fev.	<b>Sopa</b>	Feijão verde
	<b>Dieta Geral</b>	Strogonoff de peru com cogumelos. Arroz de cenoura. Esparregado <sup>1</sup>
	<b>Dieta Ligeira</b>	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura <sup>1</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
	<b>Jantar</b>	Sopa de espinafre com cenoura. Omelete no forno. Fruta da época
Quinta - Feira 03 fev.	<b>Sopa</b>	Caldo verde
	<b>Dieta Geral</b>	Sardinhas assadas com batata cozida e broa. Salada de tomate, pimentos e alface <sup>4</sup>
	<b>Dieta Ligeira</b>	Sardinhas assadas com batata cozida e broa. Salada de alface <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
	<b>Jantar</b>	Sopa de agrião. Quiche cogumelos e frango <sup>3,7</sup> . Fruta da época
Sexta - Feira 04 fev.	<b>Sopa</b>	Feijão seco <sup>6,12,13</sup>
	<b>Dieta Geral</b>	Bife de vitela estufado com macarrão e cenoura. Brócolos a vapor <sup>1,3</sup>
	<b>Dieta Ligeira</b>	Bife de vitela simples estufado com macarrão e cenoura <sup>1,3</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
	<b>Jantar</b>	Sopa de couve portuguesa. Folhado misto. Fruta da época/Gelatina <sup>1,7,12</sup>
Sábado 05 fev.	<b>Sopa</b>	Favas
	<b>Dieta Geral</b>	Pastéis de bacalhau com arroz de tomate. Alface e cenoura <sup>1,3,4</sup>
	<b>Dieta Ligeira</b>	Pasteis de bacalhau no forno com arroz de cenoura. Alface <sup>1,3,4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
	<b>Jantar</b>	Sopa Juliana. Pão com fiambre de peru. Fruta da época
Domingo 06 fev.	<b>Sopa</b>	Sopa de abóbora com legumes
	<b>Dieta Geral</b>	Carne de porco à alentejana. Alface e tomate
	<b>Dieta Ligeira</b>	Carne de porco estufada com batata cozida. Alface
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época ou Leite creme <sup>3,7</sup>
	<b>Jantar</b>	Sopa espinafre com couscous. Piza. Fruta da época

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