



Data: 12-10-2023

Revisão:0

Lar São José

Ementa 29 abril a 5 maio 2024

Segunda-Feira 29 abr	Sopa Dieta Geral Dieta Ligeira Sobremesa Jantar	Creme de abóbora com alho francês Medalhões de pescada no forno com arroz alegre. Salada de alface ⁴ Medalhões de pescada no forno ao natural com arroz alegre. Salada de alface ⁴ Fruta da época Sopa de legumes com cenoura. Pão com fiambre de frango. Fruta da época ^{1,12}
Terça-Feira 30 abr	Sopa Dieta Geral Dieta Ligeira Sobremesa Jantar	Sopa do cozido ¹² Cozido à portuguesa ¹² Cozido à portuguesa com carnes magras ¹² Fruta da época Sopa de chuchu. Pão com pasta de atum. Fruta da época ou Gelatina ^{1,4,12}
Quarta-Feira 1 mai	Sopa Dieta Geral Dieta Ligeira Sobremesa Jantar	Favas Lulas estufadas com batata cozida. Brócolos cozidos ¹⁴ Lulas estufadas simples com batata cozida. Brócolos cozidos ¹⁴ Fruta da época Sopa de couve lombarda com <i>couscous</i> . Tortilha de batata e cebola no forno. Fruta da época ^{1,3}
Quinta-Feira 2 mai	Sopa Dieta Geral Dieta Ligeira Sobremesa Jantar	Juliana Lombo de porco assado com macarronete. Legumes salteados ^{1,3} Lombo de porco assado simples com macarronete. Legumes salteados ^{1,3} Fruta da época Sopa de couve-flor com arroz. Salada de polvo. Fruta da época ¹⁴
Sexta-Feira 3 mai	Sopa Dieta Geral Dieta Ligeira Sobremesa Jantar	Nabiça Peixe espada grelhado com açorda. Tomate e pepino ^{1,3,4} Peixe espada grelhado com batata cozida. Tomate e pepino ^{1,3,4} Fruta da época Sopa de curgete com espinafre. Bife de peru estufado no pão. Fruta da época ^{1,12}
Sábado 4 mai	Sopa Dieta Geral Dieta Ligeira Sobremesa Jantar	Caldo verde Jardineira de frango com batata, cenoura, feijão-verde e chuchu. Jardineira de frango simples, com batata, cenoura, feijão-verde e chuchu. Fruta da época Sopa juliana. Tarte de legumes com <i>mozzarella</i> . Fruta da época ^{1,3,7}
Domingo 5 mai	Sopa Dieta Geral Dieta Ligeira Sobremesa Jantar	Couve branca Solha frita com arroz de feijão. Alface, tomate e cebola ^{4,12} Solha no forno com arroz de feijão. Alface, tomate e cebola ^{4,12} Fruta da época ou Serradura ^{1,3,7} Sopa de abóbora com couve branca. Sandes de mortadela. Fruta da época ^{1,12}

Contém o alérgénio: 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 6 a 12 maio 2024

Segunda-Feira 6 mai	Sopa Dieta Geral Dieta Ligeira Sobremesa Jantar	Feijão-verde Almôndegas de aves com esparguete. Tomate e beterraba ^{1,3} Tirinhas de peru estufadas simples com esparguete. Tomate e beterraba ^{1,3} Fruta da época Sopa de feijão-verde com massa cotovelos. Pão com fiambre de peru. Fruta da época ^{1,3,12}
Terça-Feira 7 mai	Sopa Dieta Geral Dieta Ligeira Sobremesa Jantar	Espinafre com feijão branco Caldeirada de peixe. Juliana de alface e cenoura ^{2,4,14} Caldeirada de peixe simples. Juliana de alface e cenoura ^{2,4,14} Fruta da época Sopa de alho francês. Tarte de legumes com <i>mozzarella</i> . Fruta da época ou Maçã assada ^{1,3,7}
Quarta-Feira 8 mai	Sopa Dieta Geral Dieta Ligeira Sobremesa Jantar	Legumes Costeleta do cachaço estufada e favas com couves. Costeleta estufada simples com favas cozidas e cenoura cozida. Fruta da época Sopa de couve galela com grão. Pão com pasta de atum. Fruta da época ^{1,4}
Quinta-Feira 9 mai	Sopa Dieta Geral Dieta Ligeira Sobremesa Jantar	Couve galega Perca no forno com arroz de cenoura e couve flor cozida ⁴ Pescada cozida com arroz de cenoura e couve flor cozida ⁴ Fruta da época Sopa de chuchu espinafre e massa. Omelete. Fruta da época ¹
Sexta-Feira 10 mai	Sopa Dieta Geral Dieta Ligeira Sobremesa Jantar	Canja de galinha ^{1,3} Bifes de peru grelhados com macarronete de legumes (cogumelos, alho francês, pimento) ^{1,3} Bifes de peru grelhados com macarronete de legumes (cogumelo, alho francês, pimento) ^{1,3} Fruta da época Sopa de nabiça com cenoura e massinha. Salada de polvo. Fruta da época ^{1,4,14}
Sábado 11 mai	Sopa Dieta Geral Dieta Ligeira Sobremesa Jantar	Juliana Bacalhau cozido com ovo, grão, batata e cenoura ^{3,4,12} Bacalhau cozido com ovo, grão, batata e cenoura ^{3,4,12} Fruta da época Sopa de legumes e arroz. Empada de galinha. Fruta da época ^{1,3}
Domingo 12 mai	Sopa Dieta Geral Dieta Ligeira Sobremesa Jantar	Nabo Carne de porco à alentejana. Alface e tomate Carne de porco à alentejana com batata no forno. Alface e tomate Fruta da época ou Leite creme ^{1,3,7} 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)



Lar São José

Ementa 13 a 19 maio 2024

Segunda-Feira 13 mai	Sopa	Santa Teresinha ³
	Dieta Geral	Filetes 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 14 mai	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 15 mai	Sopa	Abóbora
	Dieta Geral	Salmão grelhado com açorda. Tomate e pepino ⁴
	Dieta Ligeira	Salmão 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 16 mai	Sopa	Alho francês com cenoura
	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 17 mai	Sopa	Couve coração
	Dieta Geral	Abrótea cozida com batata, ovo, cenoura e brócolos. ⁴
	Dieta Ligeira	Abrótea cozida com batata, ovo, cenoura e brócolos. ⁴
	Sobremesa	Fruta da época
Jantar		Sopa de couve branca com massa pevide. Sandes com mortadela. Fruta da época ^{1,3,12}
Sábado 18 mai	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 19 mai	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)



Lar São José

Ementa 20 a 26 maio 2024

Segunda-Feira 20 mai	Sopa Dieta Geral Dieta Ligeira Sobremesa Jantar	Legumes Empadão de carne de aves. Alface e tomate ^{3,7} Empadão de carne de aves simples. Alface e tomate ^{3,7} Fruta da época Sopa de nabiças. Tortilha de batata e cebola no forno. Fruta da época ³
Terça-Feira 21 mai	Sopa Dieta Geral Dieta Ligeira Sobremesa Jantar	Espinafre Salada de feijão frade com atum e ovo, batata e cenoura cozidas ^{3,4,12} Salada de atum natural e ovo, batata e cenoura cozidas ^{3,4} Fruta da época Sopa de couve portuguesa. Febras estufadas no pão. Fruta da época ¹
Quarta-Feira 22 mai	Sopa Dieta Geral Dieta Ligeira Sobremesa Jantar	Ervilha Frango fricassé com esparguete. Brócolos a vapor ^{1,3} Frango estufado simples com esparguete. Brócolos a vapor ^{1,3} Fruta da época Sopa juliana com arroz. Ovos mexidos. Fruta da época ³
Quinta-Feira 23 mai	Sopa Dieta Geral Dieta Ligeira Sobremesa Jantar	Curgete Arroz de polvo. Juliana de alface e cenoura ¹⁴ Arroz de polvo simples. Juliana de alface e cenoura ¹⁴ Fruta da época Sopa de couve lombarda. Fruta da época ou Pera cozida ¹²
Sexta-Feira 24 mai	Sopa Dieta Geral Dieta Ligeira Sobremesa Jantar	Abóbora e couve-flor Bife de vitela estufado com macarrão. Tomate e pepino ^{1,3,7} Bife de vitela estufado simples com macarrão. Tomate e pepino ^{1,3,7} Fruta da época Sopa de legumes. Quiche de salmão. Fruta da época ^{1,3,4,7}
Sábado 25 mai	Sopa Dieta Geral Dieta Ligeira Sobremesa Jantar	Brócolos Bacalhau à Brás. Alface, pepino e couve-roxa ^{3,4} Bacalhau cozido com batata e cenoura. ⁴ Fruta da época Sopa de espinafres. Pão com queijo. Fruta da época ^{1,7}
Domingo 26 mai	Sopa Dieta Geral Dieta Ligeira Sobremesa Jantar	Cenoura com tostas e coentros ¹ Entrecosto no forno com favas guisadas Entrecosto no forno ao natural com favas guisadas simples e arroz branco Fruta da época ou Serradura ^{1,3,7} 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)



Data: 12-10-2023

Revisão:0

Lar São José

Ementa 27 maio a 2 junho 2024

Segunda-Feira 27 mai	Sopa Dieta Geral Dieta Ligeira Sobremesa Jantar	Alho francês Arroz de peixe. Alface e beterraba ⁴ Arroz de peixe simples. Alface e beterraba ⁴ Fruta da época Sopa de alho francês com feijão vermelho. Tarte de frango desfiado. Fruta da época ^{1,3,7}
Terça-Feira 28 mai	Sopa Dieta Geral Dieta Ligeira Sobremesa Jantar	Abóbora Massada de peru com legumes (lombarda, abóbora e chuchu) ^{1,3,12} Massada simples de peru com legumes (lombarda, abóbora e chuchu) ^{1,3,12} Fruta da época Sopa de couve-flor com chuchu. Pão com queijo fresco. Fruta da época ^{1,7}
Quarta-Feira 29 mai	Sopa Dieta Geral Dieta Ligeira Sobremesa Jantar	Juliana Dourada grelhada com migas ^{1,4,12} Dourada grelhada com migas ^{1,4,12} Fruta da época Sopa juliana com grão. Picapau. Fruta da época
Quinta-Feira 30 mai	Sopa Dieta Geral Dieta Ligeira Sobremesa Jantar	Curgete Strogonoff com arroz branco. Juliana de alface com cenoura ⁷ Tirinhas de peru com cogumelos e arroz branco. Juliana de alface com cenoura ⁷ Fruta da época Sopa de curgete e cenoura com arroz. Torta de atum. Fruta da época ^{1,3,4,7}
Sexta-Feira 31 mai	Sopa Dieta Geral Dieta Ligeira Sobremesa Jantar	Couve coração Pescada com ovo, batata, cenoura e couve-flor cozidos ^{3,4} Pescada com ovo, batata, cenoura e couve-flor cozidos ^{3,4} Fruta da época Sopa de abóbora com massa pevide. Pão com fiambre. Fruta da época ou Gelatina ^{1,3,12}
Sábado 1 jun	Sopa Dieta Geral Dieta Ligeira Sobremesa Jantar	Caldo verde ¹² Costeletas de cebolada com massa cotovelos e cenoura. Tomate e pepino ^{1,3} Costeletas simples com massa cotovelos e cenoura. Tomate e pepino ^{1,3} Fruta da época Sopa de caldo verde ¹² . Tarte de espinafre com grão. Fruta da época ^{1,3,7,12}
Domingo 2 jun	Sopa Dieta Geral Dieta Ligeira Sobremesa Jantar	Feijão Petingas no forno com arroz malandrinho. Feijão-verde ^{3,4} Petingas no forno ao natural com arroz malandrinho. Feijão-verde ^{3,4} Fruta da época ou Mousse de chocolate ^{3,7} Sopa de feijão com couve. Moelas estufadas. 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