

Centro Social da Foz do Douro

Centro de Dia / SAD

Semana de 16 a 20 de março de 2026

Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de repolho ^{7,12}
Prato	Almôndegas com massa e legumes ^{1,3,6,12}
Dieta	Frango estufado ao natural com massa e legumes ^{1,3}
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa de feijão ^{7,12}
Prato	Pescada cozida com todos ^{3,4}
Dieta	Pescada cozida com batata e legumes ⁴
Sobremesa	Doce ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Quarta

Sopa	Sopa de cenoura ^{7,12}
Prato	Bolonhesa de soja com cogumelos ^{1,3,6,8,10,11,12}
Dieta	Massa de peixe estufada ao natural com legumes ^{1,3,4}
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Sopa de abóbora ^{7,12}
Prato	Rancho ^{1,3,6,7,12}
Dieta	Pá de porco estufada ao natural com massa e legumes ^{1,3}
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Sopa de couve lombarda ^{7,12}
Prato	Petingas com arroz de feijão e legumes ^{1,4,6}
Dieta	Pescada grelhada com arroz e legumes ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.



Siga-nos aqui:

