

Centro Social da Foz do Douro

Centro de Dia / SAD

Semana de 2 a 6 de março de 2026

Almoço

Segunda

Sopa	Caldo verde ^{1,6,7,12}
Prato	Feijoada vegetariana
Dieta	Escamudo estufado ao natural com batata e legumes ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa de abóbora ^{7,12}
Prato	Carne de porco à alentejana com arroz e salada mista ^{5,6,12,14}
Dieta	Pá de porco estufada ao natural com arroz e legumes
Sobremesa	Doce ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Quarta

Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}
Prato	Arroz de paloco com espinafres ⁴
Dieta	Solha grelhada com arroz e legumes ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

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

Sexta

Sopa	Sopa de legumes ^{7,12}
Prato	Pescada à Rosa do Adro com puré de batata e legumes ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}
Dieta	Estufado de pescada ao natural com batata 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, ¹³Tremoço, 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: