

**Centro Social da Foz do Douro**

Creche / Jardim de Infância

Semana de 2 a 6 de março de 2026

Almoço

**Segunda**

Sopa	Creme de cenoura
Sopa enriquecida	Creme de legumes com pescada <sup>4</sup>
Creche	Peixe estufado com arroz e legumes aos cubos <sup>4</sup>
EPE	Feijoada vegetariana
Sobremesa	Fruta da época

**Terça**

Sopa	Sopa de abóbora
Sopa enriquecida	Creme de legumes com peru
Creche	Batata com peru estufado e legumes
EPE	Carne de porco à alentejana com arroz e salada mista <sup>5,6,14</sup>
Sobremesa	Fruta da época

**Quarta**

Sopa	Sopa de feijão-verde
Sopa enriquecida	Creme de legumes com peixe <sup>4</sup>
Creche	Arroz de peixe com legumes <sup>4</sup>
EPE	Arroz de paloco com espinafres <sup>4</sup>
Sobremesa	Doce <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>

**Quinta**

Sopa	Sopa de couve-flor
Sopa enriquecida	Creme de legumes com frango
Creche	Frango com massa e cenoura <sup>1,3</sup>
EPE	Frango estufado com massa e cenoura <sup>1,3</sup>
Sobremesa	Fruta da época

**Sexta**

Sopa	Sopa de legumes
Sopa enriquecida	Creme de legumes com pescada <sup>4</sup>
Creche	Batata com pescada estufada e legumes <sup>4</sup>
EPE	Batata com pescada estufada e legumes <sup>4</sup>
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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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:

[www.itau.pt](http://www.itau.pt) itaualimentacao itaualimentacao 