

Centro Social da Foz do Douro

Centro de Dia / SAD

Semana de 23 a 27 de fevereiro de 2026

Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de macedónia ^{7,12}
Prato	Arroz de aves com legumes
Dieta	Arroz de aves estufado ao natural com legumes
Sobremesa	Doce ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Terça

Sopa	Sopa de cenoura ^{7,12}
Prato	Caldeirada de peixe ⁴
Dieta	Bacalhau fresco estufado ao natural com legumes e batata ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Sopa de couve lombarda ^{7,12}
Prato	Empadão de soja e legumes ^{1,3,6,7,8,11,12}
Dieta	Perna de frango estufada ao natural com batata e legumes
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Crema de feijão catarino ^{7,12}
Prato	Massa de peixe com legumes ^{1,3,4}
Dieta	Massa de peixe estufada ao natural com legumes cozidos ^{1,3,4}
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Sopa de repolho ^{7,12}
Prato	Panados de porco com arroz de cenoura e açafrão com salada ^{1,3,6,7,8,11,12,13}
Dieta	Fêveras de porco estufadas ao natural com arroz branco e legumes
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:

