

Centro Social da Foz do Douro

Centro de Dia / SAD

Semana de 9 a 13 de março de 2026

Almoço

Segunda

Sopa	Creme de legumes ^{7,12}
Prato	Gratinado de esparguete com carne picada e cenoura ^{1,3,7,12}
Dieta	Carne de porco estufada ao natural com esparguete e cenoura ^{1,3}
Sobremesa	Doce ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Terça

Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}
Prato	Bolinhos de bacalhau com arroz de feijão e legumes ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}
Dieta	Pescada estufada ao natural com arroz de legumes ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Sopa de cebola ^{7,12}
Prato	Jardineira de carnes ^{1,6}
Dieta	Pá de porco estufada ao natural com batata e legumes
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Sopa de feijão ^{7,12}
Prato	Empadão de bacalhau fresco com legumes ^{3,4,7,12}
Dieta	Bacalhau fresco estufado ao natural com batata e legumes ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Sopa de couve lombarda ^{7,12}
Prato	Perna de frango assada com arroz e salada ¹²
Dieta	Perna de frango assada ao natural com arroz 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, 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: