

Centro Social da Foz do Douro

Centro de Dia / SAD

Semana de 13 a 17 de julho de 2026

Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de legumes ^{7,12}
Prato	Lasanha de legumes ^{1,3,6,7,10}
Dieta	Massa de peixe estufada ao natural com legumes ^{1,3,4}
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}
Prato	Arroz de aves gratinado no forno com salada ^{1,6,7}
Dieta	Arroz de aves estufado ao natural com legumes
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Sopa de feijão ^{7,12}
Prato	Filetes de pescada dourados com salada de batata, cenoura e feijão-verde ^{1,3,4,6}
Dieta	Bacalhau fresco cozido com salada de batata, cenoura e feijão-verde ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

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

Sexta

Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}
Prato	Massa de atum com legumes ^{1,3,4}
Dieta	Pescada cozida com todos ^{3,4}
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: