

**Centro Social da Foz do Douro**

Centro de Dia / SAD

Semana de 15 a 19 de junho de 2026

Almoço

**Segunda**

---

Sopa	Sopa de macedónia <sup>7,12</sup>
Prato	Arroz de aves com legumes
Dieta	Arroz de aves estufado ao natural com legumes
Sobremesa	Fruta da época

**Terça**

---

Sopa	Sopa de cenoura <sup>7,12</sup>
Prato	Filetes de pescada com molho e salada russa <sup>3,4</sup>
Dieta	Bacalhau fresco estufado ao natural com legumes e batata <sup>4</sup>
Sobremesa	Doce <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>

**Quarta**

---

Sopa	Sopa de couve lombarda <sup>7,12</sup>
Prato	Feijoada vegetariana
Dieta	Perna de frango estufada ao natural com arroz e legumes
Sobremesa	Fruta da época

**Quinta**

---

Sopa	Creme de feijão catarino <sup>7,12</sup>
Prato	Massa de peixe com legumes <sup>1,3,4</sup>
Dieta	Massa de peixe estufada ao natural com legumes <sup>1,3,4</sup>
Sobremesa	Fruta da época

**Sexta**

---

Sopa	Sopa de repolho <sup>7,12</sup>
Prato	Panados de porco com arroz de cenoura e açafrão e salada <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>
Dieta	Fêveras de porco estufadas ao natural com arroz branco e legumes cozidos
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: