

Centro Social da Foz do Douro

Centro de Dia / SAD

Semana de 20 a 24 de julho de 2026

Almoço

Segunda

Sopa	Sopa à lavrador ^{7,12}
Prato	Paloco à nossa moda com legumes ^{3,4}
Dieta	Escamudo assado ao natural com batata e legumes ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa de cenoura ^{7,12}
Prato	Rolo de carne de peru no forno com arroz de cenoura e salada ^{1,6,12}
Dieta	Peru estufado ao natural com arroz de cenoura e salada
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Sopa de feijão ^{7,12}
Prato	Pescada estufada com salada de batata ⁴
Dieta	Pescada estufada ao natural com batata e legumes ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}
Prato	Chili de carne picada com arroz e legumes ¹²
Dieta	Pá de porco estufada ao natural com arroz e legumes
Sobremesa	Doce ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Sexta

Sopa	Caldo verde ^{1,6,7,12}
Prato	Massa de frango com ervilhas e cenoura ^{1,3}
Dieta	Massa de frango estufada ao natural com legumes ^{1,3}
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: