

Centro Social da Foz do Douro

Centro de Dia / SAD

Semana de 27 a 31 de julho de 2026

Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de cenoura ^{7,12}
Prato	Gratinado de esparguete com carne picada e salada ^{1,3,7}
Dieta	Massa de frango estufada ao natural com legumes ^{1,3}
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa de couve coração ^{7,12}
Prato	Pataniscas de paloco com arroz de tomate e legumes ^{1,3,4,6}
Dieta	Bacalhau fresco assado ao natural com arroz de legumes ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Sopa de feijão ^{7,12}
Prato	Peru estufado com macarrão e legumes ^{1,3}
Dieta	Macarrão com peru estufado ao natural com legumes ^{1,3}
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Sopa de curgete ^{7,12}
Prato	Filetes de pescada no forno com sumo de limão, puré de batata e legumes ^{4,7,12}
Dieta	Filetes de pescada assados ao natural com batata e legumes ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}
Prato	Feijoada de cogumelos
Dieta	Arroz de carnes estufadas ao natural com legumes
Sobremesa	Doce ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

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: