

Centro Social da Foz do Douro

Creche / Jardim de Infância

Semana de 29 de junho a 3 de julho de 2026

Almoço

Segunda

Sopa	Creme de legumes ^{7,12}
Sopa enriquecida	Creme de legumes com peru
Creche	Gratinado de esparguete com carne picada e cenoura ^{1,3,7,12}
EPE	Gratinado de esparguete com carne picada e cenoura ^{1,3,7,12}
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}
Sopa enriquecida	Creme de legumes com pescada ⁴
Creche	Bolinhos de bacalhau com salada de feijão-frade ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}
EPE	Bolinhos de bacalhau com arroz de feijão e legumes ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Sopa de cebola ^{7,12}
Sopa enriquecida	Creme de legumes com frango
Creche	Fêvera de porco com molho de cebolada, arroz e salada
EPE	Jardineira de carnes
Sobremesa	Doce ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Quinta

Sopa	Sopa de feijão ^{7,12}
Sopa enriquecida	Creme de legumes com bacalhau fresco ⁴
Creche	Pescada em cama de batata e legumes gratinada no forno ^{4,7}
EPE	Empadão de bacalhau fresco e legumes ^{3,4,7,12}
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Sopa de couve lombarda ^{7,12}
Sopa enriquecida	Creme de legumes com frango
Creche	Perna de frango assada com arroz e salada ¹²
EPE	Perna de frango assada com arroz e salada ¹²
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:

www.itaup.pt 

[ituaalimentacao](#) 

[ituaalimentacao](#) 