

Centro Social da Foz do Douro

Creche / Jardim de Infância

Semana de 6 a 10 de julho de 2026

Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de repolho ^{7,12}
Sopa enriquecida	Creme de legumes com frango
Creche	Almôndegas com massa e legumes ^{1,3,6,12}
EPE	Frango estufado com massa e legumes ^{1,3}
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa de feijão ^{7,12}
Sopa enriquecida	Creme de legumes com pescada ⁴
Creche	Pescada cozida com todos ^{3,4}
EPE	Cubos de batata com pescada e cenoura ⁴
Sobremesa	Doce ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Quarta

Sopa	Sopa de cenoura ^{7,12}
Sopa enriquecida	Creme de legumes com peixe ⁴
Creche	Bolonhesa de soja com cogumelos ^{1,3,6,8,10,11,12}
EPE	Bolonhesa de soja com cogumelos ^{1,3,6,8,10,11,12}
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Sopa de abóbora ^{7,12}
Sopa enriquecida	Creme de legumes com peru
Creche	Cubinhos de porco estufados com legumes e massa ^{1,3}
EPE	Rancho (sem enchidos) ^{1,3}
Sobremesa	Fruta da época

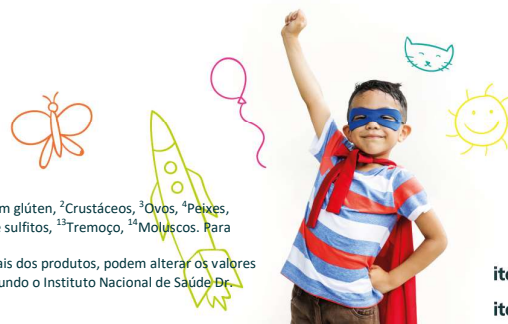
Sexta

Sopa	Sopa de couve lombarda ^{7,12}
Sopa enriquecida	Creme de legumes com pescada ⁴
Creche	Carapauzinhos com arroz de tomate e salada ^{1,4,6}
EPE	Arroz de peixe com legumes 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, 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 

itaualimentacao 

itaualimentacao 