

Centro Social da Foz do Douro

Centro de Dia / SAD

Semana de 8 a 12 de junho de 2026

Almoço

Segunda

Sopa	Creme de legumes ^{7,12}
Prato	Salada russa de atum ^{3,4,10}
Dieta	Escamudo estufado ao natural com batata e legumes ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa de cenoura ^{7,12}
Prato	Frango assado com arroz branco, feijão preto e esparregado ^{1,6,7,12}
Dieta	Frango assado ao natural com arroz branco e legumes cozidos
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	FERIADO
Prato	
Dieta	
Sobremesa	

Quinta

Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}
Prato	Strogonoff de porco com arroz e salada ^{1,6,7}
Dieta	Cubinhos de carne de porco estufados ao natural com arroz e salada
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Sopa à lavrador ^{7,12}
Prato	Pescada assada com puré de batata e legumes ^{4,7,12}
Dieta	Pescada assada ao natural com batata e 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: