

Centro Social da Foz do Douro

Creche / Jardim de Infância

Semana de 14 a 18 de setembro de 2026

Almoço

Segunda

Sopa	Sopa à lavrador
Sopa enriquecida	Creme de legumes com peixe ⁴
Creche	Salada de bacalhau fresco e legumes com batata aos cubos ⁴
EPE	Paloco à nossa moda com legumes ^{3,4}
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa de cenoura
Sopa enriquecida	Creme de legumes com frango
Creche	Jardineira de frango
EPE	Empadão de soja com espinafres ^{1,3,6,7,8,11,12}
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Sopa de legumes
Sopa enriquecida	Creme de legumes com peru
Creche	Arroz de peru com legumes
EPE	Chili de carne picada com arroz e legumes ¹²
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Sopa de feijão
Sopa enriquecida	Creme de legumes com pescada ⁴
Creche	Batata com pescada estufada e legumes ⁴
EPE	Batata com pescada estufada e legumes ⁴
Sobremesa	Fruta da época

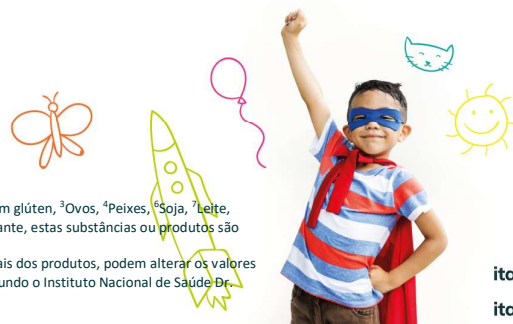
Sexta

Sopa	Sopa de brócolos
Sopa enriquecida	Creme de legumes com frango
Creche	Massa de frango com legumes ^{1,3}
EPE	Massa de frango com ervilhas e cenoura ^{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, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 