

Centro Social da Foz do Douro

Centro de Dia / SAD

Semana de 17 a 21 de agosto de 2026

Almoço

Segunda

Sopa	Caldo verde ^{1,6,7,12}
Prato	Petingas fritas com arroz de tomate e salada ^{1,4,6}
Dieta	Pescada assada ao natural com arroz e legumes ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Creme de legumes ^{7,12}
Prato	Lasanha de soja e legumes ^{1,3,6,7,8,10,11}
Dieta	Peru estufado ao natural com batata e legumes
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}
Prato	Arroz de paloco com espinafres ⁴
Dieta	Solha grelhada com arroz e legumes ⁴
Sobremesa	Doce ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Quinta

Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}
Prato	Frango estufado com massa e salada ^{1,3}
Dieta	Frango estufado ao natural com massa e salada ^{1,3}
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Sopa de legumes ^{7,12}
Prato	Migas à João do grão ^{3,4,12}
Dieta	Escamudo estufado 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, ¹³Tremço, 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:

