

Centro Social da Foz do Douro

Creche / Jardim de Infância

Semana de 7 a 11 de setembro de 2026

Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de legumes
Sopa enriquecida	Creme de legumes com pescada ⁴
Creche	Massa de peixe e legumes ^{1,3,4}
EPE	Lasanha de legumes ^{1,3,6,7,10}
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa de couve-flor
Sopa enriquecida	Creme de legumes com frango
Creche	Arroz de aves com legumes
EPE	Arroz de aves gratinado no forno com salada ^{1,6,7}
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Sopa de feijão
Sopa enriquecida	Creme de legumes com peixe ⁴
Creche	Batata aos cubos com legumes e peixe ⁴
EPE	Batata aos cubos com legumes e peixe ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Creme de legumes
Sopa enriquecida	Creme de legumes com peru
Creche	Arroz de peru com legumes
EPE	Pá de porco assada com arroz e salada ¹²
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Creme de cenoura
Sopa enriquecida	Creme de legumes com pescada ⁴
Creche	Massa de peixe com legumes ^{1,3,4}
EPE	Massa de atum com legumes ^{1,3,4}
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, ²Ovos, ³Peixes, ⁴Soja, ⁵Leite, ¹⁰Mostarda, ¹²Dióxido de enxofre e sulfatos. 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