itau / prazer na alimentação

ementa.

## Centro Social da Foz do Douro

Creche / Jardim de Infância
Semana de 12 a 16 de outubro de 2026
Almoço

### Segunda

| | |
|---|---|
| Sopa | Creme de cenoura |
| Sopa enriquecida | Creme de legumes com pescada[4] |
| Creche | Arroz de peixe com legumes[4] |
| EPE | Arroz de peixe com legumes[4] |
| Sobremesa | Fruta da época |

### Terça

| | |
|---|---|
| Sopa | Sopa de abóbora |
| Sopa enriquecida | Creme de legumes com peru |
| Creche | Massa de peru com legumes[1,3] |
| EPE | Lasanha de soja com legumes[1,3,6,7,8,10,11] |
| Sobremesa | Fruta da época |

### Quarta

| | |
|---|---|
| Sopa | Sopa de feijão-verde |
| Sopa enriquecida | Creme de legumes com peixe[4] |
| Creche | Arroz de pescada com legumes[4] |
| EPE | Arroz de pescada com espinafres[4] |
| Sobremesa | Fruta da época |

### Quinta

| | |
|---|---|
| Sopa | Sopa de couve-flor |
| Sopa enriquecida | Creme de legumes com frango |
| Creche | Massinha de frango e cenoura[1,3] |
| EPE | Frango estufado com massa e legumes[1,3] |
| Sobremesa | Fruta da época |

### Sexta

| | |
|---|---|
| Sopa | Sopa de legumes |
| Sopa enriquecida | Creme de legumes com pescada[4] |
| Creche | Batata com pescada estufada e legumes[4] |
| EPE | Salada de paloco e legumes[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:[1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo. 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.itau.pt
itaualimentacao
itaualimentacao