



Centro Social Paroquial do Cacém

IPSS - Instituição Particular de Solidariedade Social

NIPC: 502 276 380



EMENTA DO MÊSⁱ

Abril 2026

Dia 1 4 ^a	Sopa: Brócolos Prato: Peitos de frango panados com arroz primavera Sobremesa: Fruta época	Dia 17 6 ^a	Sopa: Ervilhas Prato: Pescada cozida com batata e brócolos Sobremesa: Salada de fruta
Dia 2 5 ^a	Sopa: Legumes Prato: Bolonhesa vegetariana Sobremesa: Pera	Dia 20 2 ^a	Sopa: Alho francês Prato: Frango estufado com massa e legumes Sobremesa: Maça
Dia 3 6 ^a	Feriado: Sexta-Feira Santa	Dia 21 3 ^a	Sopa: Brócolos Prato: Pasteis de bacalhau com arroz de cenoura e salada de tomate Sobremesa: Laranja
Dia 6 2 ^a	Sopa: Legumes Prato: Hambúguer com massa e salada de alface Sobremesa: Maça	Dia 22 4 ^a	Sopa: Alface Prato: Jardineira com macedónia de legumes Sobremesa: Fruta época
Dia 7 3 ^a	Sopa: Ervilhas Prato: Filetes de pescada com arroz de cenoura e salada de tomate Sobremesa: Laranja	Dia 23 5 ^a	Sopa: Legumes Prato: Massa a lavrador vegetariana (feijão, cenoura, couve e tomate.) Sobremesa: Pera
Dia 8 4 ^a	Sopa: Couve-flor Prato: Carne á Sintra e salada de alface Sobremesa: Fruta da época	Dia 24 6 ^a	Sopa: Agrião Prato: Douradinhos com arroz de tomate e salada de alface Sobremesa: Gelatina
Dia 9 5 ^a	Sopa: Alho francês Prato: Tortilha de vegetais com arroz de cenoura Sobremesa: Banana	Dia 27 2 ^a	Sopa: Espinafres Prato: Pato escondido com salada de alface Sobremesa:
Dia 10 6 ^a	Sopa: Creme de abobora Prato: Meia desfeita de bacalhau (Bacalhau, grão, batata e cenoura.) Sobremesa: Pudim	Dia 28 3 ^a	Sopa: Feijão encarnado Prato: Bacalhau no forno com espinafres Sobremesa: Laranja
Dia 13 2 ^a	Sopa: Feijão-verde Prato: Bifanas grelhadas com arroz e salada de alface Sobremesa: Maça	Dia 29 4 ^a	Sopa: Canja Prato: Frango assado com batata frita e salada de alface Sobremesa: Fruta época
Dia 14 3 ^a	Sopa: Couve-lombarda Prato: Salmão em cama de legumes com batata Sobremesa: Laranja	Dia 30 5 ^a	Sopa: Nabijas Prato: Feijoada de legumes com arroz branco Sobremesa: Pera
Dia 15 4 ^a	Sopa: Caldo verde Prato: Peru no forno com arroz de lombardo e salada de tomate Sobremesa: Fruta época		
Dia 16 5 ^a	Sopa: Creme cenoura Prato: Esparguete com cogumelos, cenoura, curgete e ervilhas Sobremesa: Pera		

Lanche - Pré-Escolar

2^a Feira Leite Pão com manteiga	3^a Feira Leite Pão com fiambre	4^a Feira Iogurte Pão com doce	5^a Feira Leite Pão com queijo	6^a Feira Leite Pão com manteiga
---	--	---	---	---

Lanche - ATL

2^a Feira Leite Pão com manteiga	3^a Feira Fruta da época Pão com fiambre	4^a Feira Iogurte Pão com doce	5^a Feira Fruta da época Pão com queijo	6^a Feira Sumo Pão com manteiga
---	---	---	--	--

ⁱ Esta ementa poderá sofrer alterações!