



Centro Social Paroquial do Cacém

IPSS - Instituição Particular de Solidariedade Social

NIPC: 502 276 380



EMENTA DO MÊS

OUTUBRO De 2025

Dia 1 4 ^a	Sopa: Espinafres Prato: Bifanas estufadas com arroz e cenoura ralada Sobremesa: Laranja	Dia 17 6 ^a	Sopa: Feijão Prato: Massada de peixe com salada de alface Sobremesa: Arroz doce
Dia 2 5 ^a	Sopa: Agrião Prato: Bolonhesa vegetariana Sobremesa: Pera	Dia 20 2 ^a	Sopa: Couve flor Prato: Jardineira com macedónia de legumes Sobremesa: Maça
Dia 3 6 ^a	Sopa: Legumes Prato: Filetes de pescada com arroz de tomate e salada de alface Sobremesa: Gelatina	Dia 21 3 ^a	Sopa: Espinafres Prato: Pasteis de bacalhau com arroz de cenoura e salada de tomate Sobremesa: Fruta época
Dia 6 2 ^a	Sopa: Feijão verde Prato: Croquetes com arroz de ervilhas e salada de alface Sobremesa: Maça	Dia 22 4 ^a	Sopa: Legumes Prato: Carne assada com puré de batata e salada de alface Sobremesa: Laranja
Dia 7 3 ^a	Sopa: Creme de alho francês Prato: Lombos de pescada assados com couve-flor e batata cozida Sobremesa: Fruta época	Dia 23 5 ^a	Sopa: Nabiças Prato: Massa á lavrador vegetariana (Feijão, cenoura, couve e tomate) Sobremesa: Pera
Dia 8 4 ^a	Sopa: Canja Prato: Frango guisado com arroz e salada de alface Sobremesa: Banana	Dia 24 6 ^a	Sopa: Creme cenoura Prato: Pescada cozida com batata e brócolos Sobremesa: Leite creme
Dia 9 5 ^a	Sopa: Creme de abóbora Prato: Rancho vegetariano (cenoura, couve coração, alho francês, tomate, grão e massa) Sobremesa: Pera	Dia 27 2 ^a	Sopa: Feijão verde Prato: Peitos de frango com arroz de cenoura e salada de alface Sobremesa: Maça
Dia 10 6 ^a	Sopa: Brócolos Prato: Douradinhos com arroz de cenoura e salada de alface Sobremesa: Gelado	Dia 28 3 ^a	Sopa: Alho francês Prato: Massada de atum com salada de alface Sobremesa: Fruta época
Dia 13 2 ^a	Sopa: Juliana Prato: Massa com carne picada e salada de tomate Sobremesa: Maça	Dia 29 4 ^a	Sopa: Ervilhas Prato: Arroz á Valenciana Sobremesa: Laranja
Dia 14 3 ^a	Sopa: Alface Prato: Bacalhau no forno com espinafres Sobremesa: Fruta época	Dia 30 5 ^a	Sopa: Creme de abóbora Prato: Esparguete com cogumelos, cenoura, curgete e ervilhas. Sobremesa: Pera
Dia 15 4 ^a	Sopa: Couve Lombardo Prato: Frango assado com batata frita e salada de alface Sobremesa: Laranja	Dia 31 6 ^a	Sopa: Brócolos Prato: Meia desfeita de bacalhau (bacalhau, grão, batata e cenoura). Sobremesa: Salada de fruta
Dia 16 5 ^a	Sopa: Creme de abóbora Prato: Salteado de legumes, grão-de-bico e ovos mexidos 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
---	---	---	--	--