



Centro Social Paroquial do Cacém

IPSS - Instituição Particular de Solidariedade Social

NIPC: 502 276 380



EMENTA DO MÊS

OUTUBRO De 2025

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

Lanche - Pré-Escolar

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

Lanche - ATL

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