



# Centro Social Paroquial do Cacém

IPSS - Instituição Particular de Solidariedade Social

NIPC: 502 276 380



## EMENTA DO MÊS

### ABRIL de 2024

<b>Dia 1</b> <b>2ª</b>	Sopa: Canja Prato: Bifanas grelhadas com arroz de cenoura e, Salada mista Sobremesa: Maçã	<b>Dia 17</b> <b>4ª</b>	Sopa: Agrião Prato: Carne à Portuguesa (batata frita) e, Salada mista Sobremesa: Banana
<b>Dia 2</b> <b>3ª</b>	Sopa: Creme de couve-flor e abóbora Prato: Filetes no forno com batata cozida e, Salada de alface Sobremesa: Laranja	<b>Dia 18</b> <b>5ª</b>	Sopa: Creme de cenoura Prato: Massa à lavrador vegetariana Sobremesa: Ananás
<b>Dia 3</b> <b>4ª</b>	Sopa: Couve-lombarda Prato: Hambúrguer estufado, esparguete e, Salada de tomate e orégãos Sobremesa: Banana	<b>Dia 19</b> <b>6ª</b>	Sopa: Caldo verde Prato: Pudim de atum e, Tomate com orégãos Sobremesa: Pudim
<b>Dia 4</b> <b>5ª</b>	Sopa: Alface Prato: Feijoada de legumes com arroz branco Sobremesa: Pera	<b>Dia 22</b> <b>2ª</b>	Sopa: Feijão-verde Prato: Pastéis de bacalhau com arroz de lombardo e, Salada de alface e milho Sobremesa: Maçã
<b>Dia 5</b> <b>6ª</b>	Sopa: Lentilhas com nabiças Prato: Bacalhau no forno com espinafres Sobremesa: Fruta da época	<b>Dia 23</b> <b>3ª</b>	Sopa: Alface Prato: Massada de Peixe e, Salada Mista Sobremesa: Pera
<b>Dia 8</b> <b>2ª</b>	Sopa: Creme de alho francês Prato: arroz xau –xau e, Salada de alface e tomate Sobremesa: Maçã	<b>Dia 24</b> <b>4ª</b>	Sopa: Nabiça Prato: Strogonoff, batata frita e, Legumes salteados Sobremesa: Clementina
<b>Dia 9</b> <b>3ª</b>	Sopa: Nabiça Prato: Lombos de salmão no forno com batata cozida e, Legumes salteados Sobremesa: Clementina	<b>Dia 25</b> <b>5ª</b>	Dia da LIBERDADE
<b>Dia 10</b> <b>4ª</b>	Sopa: Agrião Prato: Frango guisado com legumes, com arroz e, Salada de alface Sobremesa: Banana	<b>Dia 26</b> <b>6ª</b>	Sopa: Creme de espinafres Prato: Douradinhos com arroz de cenoura e, Alface e tomate Sobremesa: Salada de fruta
<b>Dia 11</b> <b>5ª</b>	Sopa: Creme de abóbora Prato: Rancho vegetariano (cenoura, couve coração, alho francês, tomate, grão e massa) Sobremesa: Pera	<b>Dia 29</b> <b>2ª</b>	Sopa: Creme de Cenoura Prato: Esparguete à bolonhesa e, Cenoura ralada Sobremesa: Maça
<b>Dia 12</b> <b>6ª</b>	Sopa: Espinafres Prato: Salada russa, ovo, atum Sobremesa: Arroz doce	<b>Dia 30</b> <b>3ª</b>	Sopa: Creme de Abóbora Prato: Meia desfeita de bacalhau (Bacalhau, grão, batata e cenoura) Sobremesa: Pera
<b>Dia 15</b> <b>2ª</b>	Sopa: Creme de batata-doce e nabiça Prato: Febras estufadas com espirais e, Cenoura ralada e milho Sobremesa: Maçã		
<b>Dia 16</b> <b>3ª</b>	Sopa: Feijão e lombardo Prato: Lombos de pescada no forno com batata e, Alface e tomate Sobremesa: Laranja		

### Lanche - Pré-Escolar

**2ª Feira**  
Leite simples  
Pão com manteiga

**3ª Feira**  
Leite simples  
Pão com fiambre

**4ª Feira**  
Iogurte  
Pão com doce

**5ª Feira**  
Leite simples  
Pão com queijo

**6ª Feira**  
Leite simples  
Pão com manteiga

### Lanche - ATL

**2ª Feira**  
Leite simples  
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