



# Centro Social Paroquial do Cacém

IPSS - Instituição Particular de Solidariedade Social

NIPC: 502 276 380



## EMENTA DO MÊS

### OUTUBRO de 2023

Dia 2 2ª	Sopa: Creme de batata-doce e nabiça Prato: Bifanas estufadas com esparguete e salada mista Sobremesa: Maçã	Dia 17 3ª	Sopa: Feijão Prato: Pescada cozida com ovo cozido, batata cozida e brócolos Sobremesa: Laranja
Dia 3 3ª	Sopa: Juliana Prato: Meia desfeita de bacalhau (bacalhau, grão, batata e cenoura) Sobremesa: Fruta da época	Dia 18 4ª	Sopa: Canja Prato: Frango guisado com massa e salada mista Sobremesa: Ananás
Dia 4 4ª	Sopa: Feijão-verde Prato: Peru no forno com arroz de lombardo e salada de tomate e orégãos Sobremesa: Banana	Dia 19 5ª	Sopa: Caldo Verde Prato: Tortilha de vegetais com arroz de ervilhas Sobremesa: Melancia
Dia 5 5ª	<b>FERIADO</b> Implantação da República	Dia 20 6ª	Sopa: Creme de cenoura Prato: Massada de atum com salada de tomate e orégãos Sobremesa: Gelatina
Dia 6 6ª	Sopa: Ervilhas Prato: Soufflé de pescada com salada de alface Sobremesa: Arroz-doce	Dia 23 2ª	Sopa: Creme de couve-flor e abóbora Prato: Bifanas de cebolada com macarrão e legumes salteados Sobremesa: Maçã
Dia 9 2ª	Sopa: Creme de cenoura Prato: Arroz Xau-Xau e salada mista Sobremesa: Maçã	Dia 24 3ª	Sopa: Feijão encarnado Prato: Pescada à Braz com salada mista Sobremesa: Fruta da época
Dia 10 3ª	Sopa: Espinafres Prato: Salmão em cama de legumes com batata cozida Sobremesa: Fruta da época	Dia 25 4ª	Sopa: Agrião Prato: Frango guisado com arroz de cenoura e salada de alface Sobremesa: Banana
Dia 11 4ª	Sopa: Feijão e lombardo Prato: Frango estufado com massa e legumes salteados Sobremesa: Banana	Dia 26 5ª	Sopa: Alface Prato: Bolonhesa vegetariana Sobremesa: Pera
Dia 12 5ª	Sopa: Nabiça Prato: Chili de legumes Sobremesa: Pera	Dia 27 6ª	Sopa: Ervilhas Prato: Empadão de atum com salada tomate e orégãos Sobremesa: Pudim
Dia 13 6ª	Sopa: Creme de alho francês Prato: Feijão-frade com atum e ovo e salada de alface Sobremesa: Gelatina	Dia 30 2ª	Sopa: Creme de batata-doce e nabiça Prato: Hambúrguer estufado com massa espirais e salada de alface Sobremesa: Maçã
Dia 16 2ª	Sopa: Creme de espinafres Prato: Jardineira de frango com cenouras cortadas em flor Sobremesa: Maçã	Dia 31 3ª	Sopa: Feijão-verde Prato: Peixe-espada grelhado com batata e salada de tomate e orégãos Sobremesa: Fruta da época

### Lanche - Pré-Escolar

<b>2ª Feira</b> Leite com chocolate Pão com manteiga	<b>3ª Feira</b> Leite simples Pão com fiambre	<b>4ª Feira</b> Iogurte Pão com doce <u>ou</u> tuli creme	<b>5ª Feira</b> Leite com chocolate Pão com queijo	<b>6ª Feira</b> Leite simples Pão com manteiga
--	---	--	--	--

### Lanche - ATL

<b>2ª Feira</b> Leite simples Pão com manteiga	<b>3ª Feira</b> Fruta da época Pão com fiambre <u>ou</u> chourição <u>ou</u> paio	<b>4ª Feira</b> Iogurte Pão com doce <u>ou</u> tuli creme	<b>5ª Feira</b> Fruta da época Pão com queijo	<b>6ª Feira</b> Sumo Pão com manteiga
--	--	--	---	---