



Centro Social Paroquial do Cacém

IPSS - Instituição Particular de Solidariedade Social

NIPC: 502 276 380



EMENTA DO MÊS

Fevereiro 2026

Dia 2 2ª	Sopa: Legumes Prato: Massa com carne picada e salada de alface Sobremesa: Maça	Dia 17 3ª	VAMOS BRINCAR AO CARNAVAL ... BRINCAR ...
Dia 3 3ª	Sopa: Couve-flor Prato: Douradinhos com arroz de tomate e salada de alface Sobremesa: Fruta da época	Dia 18 4ª	Sopa: Feijão Prato: Empadão de arroz com Atum e salada de alface Sobremesa: Laranja
Dia 4 4ª	Sopa: Brócolos Prato: Jardineira com macedónia de legumes Sobremesa: Laranja	Dia 19 5ª	Sopa: Creme de abóbora Prato: Esparguete com cogumelos, cenoura, curgete e ervilhas Sobremesa: Fruta época
Dia 5 5ª	Sopa: Couve lombardo Prato: Bolonhesa vegetariana Sobremesa: Fruta da época	Dia 20 6ª	Sopa: Nabijas Prato: Meia desfeita de bacalhau (Bacalhau, grão, batata e cenoura.) Sobremesa: Salada de fruta
Dia 6 6ª	Sopa: Creme de alho francês Prato: Filetes com arroz de cenoura e salada de alface Sobremesa: Gelatina	Dia 23 2ª	Sopa: Legumes Prato: Bifanas grelhadas com arroz de ervilhas e cenoura ralada Sobremesa: Maça
Dia 9 2ª	Sopa: Feijão-verde Prato: Pato escondido com salada de alface Sobremesa: Maça	Dia 24 3ª	Sopa: Creme de alhos francês Prato: Massada de atum com salada de alface Sobremesa: Banana
Dia 10 3ª	Sopa: Agrião Prato: Pescada cozida com batata e brócolos Sobremesa: Fruta época	Dia 25 4ª	Sopa: Alface Prato: Peru no forno com puré de batata e salada de alface Sobremesa: Ananás
Dia 11 4ª	Sopa: Juliana Prato: Massa salsicheiro e salada de alface Sobremesa: Laranja	Dia 26 5ª	Sopa: Nabijas Prato: Rancho vegetariano (cenoura, couve coração, alho francês, tomate, grão e massa) Sobremesa: Fruta época
Dia 12 5ª	Sopa: Alface Prato: Salteados de legumes, grão-de-bico e ovos mexidos Sobremesa: Fruta época	Dia 27 6ª	Sopa: Creme de cenouras Prato: Pastéis de bacalhau com arroz de ervilhas e salada mista Sobremesa: Leite creme
Dia 13 6ª	Sopa: Espinafres Prato: Salmão em cama de legumes com batata cozida Sobremesa: Pudim		
Dia 16 2ª	Sopa: Canja Prato: Arroz á Valenciana e salada de alface Sobremesa: Maça		

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