



Centro Social Paroquial do Cacém

IPSS - Instituição Particular de Solidariedade Social

NIPC: 502 276 380



EMENTA DO MÊS

Julho de 2025

Dia 1 3ª	Sopa: Alho francês Prato: Massada de peixe e salada de tomate Sobremesa: Laranja	Dia 16 4ª	Sopa: Creme de couve-flor Prato: Arroz á valenciana e salada de alface Sobremesa: Fruta da época
Dia 2 4ª	Sopa: Ervilhas Prato: Frango guisado com arroz de cenoura e salada de alface Sobremesa: Melão	Dia 17 5ª	Sopa: Espinafres Prato: Esparguete com cogumelos, cenoura, curgete e ervilhas Sobremesa: Melão
Dia 3 5ª	Sopa: Feijão-verde Prato: Bolonhesa vegetariana Sobremesa: Melancia	Dia 18 6ª	Sopa: Agrião Prato: Meia desfeita de bacalhau (bacalhau, grão, batata e cenoura) Sobremesa: Leite creme
Dia 4 6ª	Sopa: Juliana Prato: Filetes com arroz de tomate e cenoura ralada Sobremesa: Gelatina	Dia 21 2ª	Sopa: Feijão encarnado Prato: Carne estufada com massa e salada de alface Sobremesa: Maça
Dia 7 2ª	Sopa: Legumes Prato: Massa com carne picada e legumes salteados Sobremesa: Maça	Dia 22 3ª	Sopa: Creme de abobora Prato: Salada russa com atum e ovos Sobremesa: Melão
Dia 8 3ª	Sopa: Creme cenoura Prato: Pasteis de bacalhau com arroz de tomate e cenoura ralada Sobremesa: Fruta da época	Dia 23 4ª	Sopa: Couve-lombarda Prato: Frango assado com batata frita e salada de alface Sobremesa: Fruta época
Dia 9 4ª	Sopa: Alho francês Prato: Almondegas com massa e salada de alface Sobremesa: Melancia	Dia 24 5ª	Sopa: Creme de cenouras Prato: Chili de legumes Sobremesa: Melancia
Dia 10 5ª	Sopa: Creme de abobora Prato: Feijoada de legumes com arroz branco Sobremesa: Pera	Dia 25 6ª	Sopa: Alho francês Prato: Medalhões de pescada no forno com batata cozida e legumes salteados Sobremesa: Gelado
Dia 11 6ª	Sopa: Espinafres Prato: Bacalhau no forno com espinafres Sobremesa: Gelado	Dia 28 2ª	Sopa: Espinafres Prato: Peitos de frango panados com arroz primavera Sobremesa: Maças
Dia 14 2ª	Sopa: Nabiça Prato: Massa salsicheiro e salada de alface Sobremesa: Maça	Dia 29 3ª	Sopa: Ervilhas Prato: Massada de atum com salada de tomate Sobremesa: Laranja
Dia 15 3ª	Sopa: Juliana Prato: Pescada cozida com batata e brócolos Sobremesa: Laranja	Dia 30 4ª	Sopa: Brócolos Prato: Peru no forno com puré de batata e salada de alface Sobremesa: Fruta da época
		Dia 31 5ª	Sopa: Legumes Prato: Tortilha de vegetais com arroz de ervilhas Sobremesa: Melancia

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 Sumo Pão com manteiga
--	---	--	--	---

Esta ementa poderá sofrer alterações!