



Centro Social Paroquial do Cacém

IPSS - Instituição Particular de Solidariedade Social

NIPC: 502 276 380



EMENTA DO MÊS

MARÇO de 2024

Dia 1 6ª	Sopa: Agrião Prato: Massada de peixe e salada mista Sobremesa: Pudim	Dia 18 2ª	Sopa: Creme de couve-flor e abóbora Prato: Massa à salsicheiro e salada mista Sobremesa: Maçã
Dia 4 2ª	Sopa: Creme de espinafres Prato: Empadão de arroz e cenoura ralada Sobremesa: Maçã	Dia 19 3ª	Sopa: Feijão encarnado Prato: Pudim de atum com batata cozida e salada de alface Sobremesa: Fruta da época
Dia 5 3ª	Sopa: Feijão e lombardo Prato: Massada de atum com salada de tomate e orégãos Sobremesa: Fruta da época	Dia 20 4ª	Sopa: Juliana Prato: Frango fricassé com arroz e salada de tomate e orégãos Sobremesa: Banana
Dia 6 4ª	Sopa: Feijão-verde Prato: Nuggets com arroz de lombardo e salada de alface Sobremesa: Banana	Dia 21 5ª	Sopa: Creme de alho francês Prato: Bolonhesa vegetariana Sobremesa: Pera
Dia 7 5ª	Sopa: Creme de abóbora Prato: Massa à lavrador vegetariana (feijão, cenoura, couve e tomate) Sobremesa: Pera	Dia 22 6ª	Sopa: Nabiça Prato: Medalhões de pescada no forno com legumes salteados Sobremesa: Gelatina
Dia 8 6ª	Sopa: Ervilhas Prato: Pescada cozida com batata e brócolos Sobremesa: Gelatina	Dia 25 2ª	Sopa: Creme de espinafres Prato: Bifanas grelhadas com arroz de ervilhas e cenoura ralada Sobremesa: Maçã
Dia 11 2ª	Sopa: Creme de cenoura Prato: Pato escondido com salada de alface e milho Sobremesa: Maçã	Dia 26 3ª	Sopa: Brócolos Prato: Bacalhau no forno com espinafres e salada de alface Sobremesa: Fruta da época
Dia 12 3ª	Sopa: Alface Prato: Filetes no forno com batata cozida e salada de tomate e orégãos Sobremesa: Fruta da época	Dia 27 4ª	Sopa: Brócolos Prato: Frango assado com puré de batata e salada de alface Sobremesa: Banana
Dia 13 4ª	Sopa: Couve-lombarda Prato: Massa Italiana com esparguete e salada mista Sobremesa: Banana	Dia 28 5ª	Sopa: Creme de abóbora Prato: Salteado de legumes, grão-de-bico e ovo mexido Sobremesa: Pera
Dia 14 5ª	Sopa: Creme de batata-doce e nabiça Prato: Feijoada de legumes com arroz branco Sobremesa: Pera	Dia 29 6ª	FERIADO Sexta-Feira Santa
Dia 15 6ª	Sopa: Espinafres Prato: Lombos de pescada no forno com couve-flor e batata cozida Sobremesa: Leite-creme		

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
--	--	--	---	---