



Centro Social Paroquial do Cacém

IPSS - Instituição Particular de Solidariedade Social

NIPC: 502 276 380



EMENTA DO MÊS

Janeiro de 2026

Dia 2 6ª	Sopa: Legumes Prato: Arroz de peixe e salada de alface Sobremesa: Maça	Dia 19 2ª	Sopa: Espinafres Prato: Febras estufadas com massa e cenoura ralada Sobremesa: Maça
Dia 5 2ª	Sopa: Ervilhas Prato: Massa com carne picada e cenoura ralada Sobremesa: Maça	Dia 20 3ª	Sopa: Couve lombardo Prato: Filetes de pescada com arroz de tomate e salada de alface Sobremesa: Laranja
Dia 6 3ª	Sopa: Feijão verde Prato: Meia desfeita de bacalhau (bacalhau, grão, batata e cenoura). Sobremesa: Fruta época	Dia 21 4ª	Sopa: Canja Prato: Frango assado com batata frita e salada de alface Sobremesa: Fruta época
Dia 7 4ª	Sopa: Alho francês Prato: Jardineira com macedónia de legumes Sobremesa: Tangerina	Dia 22 5ª	Sopa: Legumes Prato: Chili de legumes Sobremesa: Pera
Dia 8 5ª	Sopa: Alface Prato: Bolonhesa vegetariana Sobremesa: Pera	Dia 23 6ª	Sopa: Caldo verde Prato: Salmão em cama de legumes Sobremesa: Pudim
Dia 9 6ª	Sopa: Juliana Prato: Pasteis de bacalhau com arroz de tomate e salada de tomate Sobremesa: Gelatina	Dia 26 2ª	Sopa: Creme de abóbora Prato: Arroz á Valenciana Sobremesa: Maça
Dia 12 2ª	Sopa: Brócolos Prato: Massa salsicheiro e salada de alface Sobremesa: Maça	Dia 27 3ª	Sopa: Agrião Prato: Medalhões de pescada no forno com batata cozida e salada de alface Sobremesa: Fruta época
Dia 13 3ª	Sopa: Nabijas Prato: Douradinhos com arroz de tomate e salada de alface Sobremesa: Laranja	Dia 28 4ª	Sopa: Brócolos Prato: Peitos de frango panados com arroz primavera Sobremesa: Laranja
Dia 14 4ª	Sopa: Juliana Prato: Carne assada com puré de batata e salada de alface Sobremesa: Fruta época	Dia 29 5ª	Sopa: Alho francês Prato: Esparguete com cogumelos, cenoura, curgete e ervilhas Sobremesa: Pera
Dia 15 5ª	Sopa: Couve flor Prato: Strogonoff de grão-de-bico, cogumelos abóbora em cubinhos Sobremesa: Pera	Dia 30 6ª	Sopa: Juliana Prato: Bacalhau no forno com espinafres Sobremesa: Leite creme
Dia 16 6ª	Sopa: Feijão Prato: Pescada cozida com batata e brócolos Sobremesa: Salada de fruta		

*Votos Feliz e Próspero Ano Novo,
muita Saúde, Alegria e Felicidade*

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