



# Centro Social Paroquial do Cacém

IPSS - Instituição Particular de Solidariedade Social

NIPC: 502 276 380



## EMENTA DO MÊS

### Janeiro de 2026

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

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

### Lanche - Pré-Escolar

2 <sup>a</sup> Feira Leite Pão com manteiga	3 <sup>a</sup> Feira Leite Pão com fiambre	4 <sup>a</sup> Feira Iogurte Pão com doce	5 <sup>a</sup> Feira Leite Pão com queijo	6 <sup>a</sup> Feira Leite Pão com manteiga

### Lanche - ATL

2 <sup>a</sup> Feira Leite Pão com manteiga	3 <sup>a</sup> Feira Fruta da época Pão com fiambre	4 <sup>a</sup> Feira Iogurte Pão com doce	5 <sup>a</sup> Feira Fruta da época Pão com queijo	6 <sup>a</sup> Feira Sumo Pão com manteiga