



# Centro Social Paroquial do Cacém

IPSS - Instituição Particular de Solidariedade Social

NIPC: 502 276 380



## EMENTA DO MÊS

### OUTUBRO DE 2024<sup>i</sup>

Dia 1 3 <sup>a</sup>	Sopa: Creme de abóbora Prato: Douradinhos com arroz de cenouras e salada mista Sobremesa: Laranja	Dia 17 5 <sup>a</sup>	Sopa: Ervilhas Prato: Tortilha de vegetais com arroz de cenoura Sobremesa: Fruta da época
Dia 2 4 <sup>a</sup>	Sopa: Feijão encarnado Prato: Frango guisado com massa e salada de alface Sobremesa: Banana	Dia 18 6 <sup>a</sup>	Sopa: Creme de cenoura Prato: Pescada cozida com batata e brócolos Sobremesa: Salada de fruta
Dia 3 5 <sup>a</sup>	Sopa: Nabiças Prato: Feijoada de legumes com arroz branco Sobremesa: Pera	Dia 21 2 <sup>a</sup>	Sopa: Agrião Prato: Arroz á Valenciana e salada de tomate e orégãos Sobremesa: Maçã
Dia 4 6 <sup>a</sup>	Sopa: Alface Prato: Massada de peixe e salada de alface Sobremesa: Gelatina	Dia 22 3 <sup>a</sup>	Sopa: Couve-flor Prato: Salmão em cama de legumes com batata cozida Sobremesa: Banana
Dia 7 2 <sup>a</sup>	Sopa: Ervilhas Prato: Bifanas estufadas com esparguete e salada de alface Sobremesa: Maçã	Dia 23 4 <sup>a</sup>	Sopa: Creme de abóbora Prato: Frango assado com batata frita e salada mista Sobremesa: Laranja
Dia 8 3 <sup>a</sup>	Sopa: Juliana Prato: Arroz de peixe e salada de tomate e orégãos Sobremesa: Laranja	Dia 24 5 <sup>a</sup>	Sopa: Espinafres Prato: Chili de legumes Sobremesa: Pera
Dia 9 4 <sup>a</sup>	Sopa: Creme de alho francês Prato: Frango estufado com massa e salada de alface Sobremesa: Banana	Dia 25 6 <sup>a</sup>	Sopa: Feijão encarnado Prato: Medalhões de pescada no forno com legumes salteados Sobremesa: Arroz doce
Dia 10 5 <sup>a</sup>	Sopa: Espinafres Prato: Strogonoff de grão-de-bico, cogumelos e abóbora em cubinhos Sobremesa: Fruta da época	Dia 28 2 <sup>a</sup>	Sopa: Juliana Prato: Massa á salsicheiro e salada de alface Sobremesa: Maçã
Dia 11 6 <sup>a</sup>	Sopa: Feijão-verde Prato: Massada de atum com salada mista Sobremesa: Pudim	Dia 29 3 <sup>a</sup>	Sopa: Couve-lombardo Prato: Bacalhau no forno com espinafres e salada de alface Sobremesa: Laranja
Dia 14 2 <sup>a</sup>	Sopa: Couve-lombarda Prato: Bifanas de cebolada com macarrão e ervilhas Sobremesa: Maçã	Dia 30 4 <sup>a</sup>	Sopa: Canja Prato: Carne assada com puré de batata e salada mista Sobremesa: Banana
Dia 15 3 <sup>a</sup>	Sopa: Brócolos Prato: Pastéis de bacalhau com arroz de tomate e salada mista Sobremesa: Laranja	Dia 31 5 <sup>a</sup>	Sopa: Creme de cenoura Prato: Rancho vegetariano (cenoura, couve coração, alho francês, tomate, grão e massa) Sobremesa: Pera
Dia 16 4 <sup>a</sup>	Sopa: Caldo verde Prato: Massa com carne picada e salada alface Sobremesa: Banana		

### Lanche - Pré-Escolar

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

### Lanche - ATL

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

Está ementa poderá sofrer alterações