



# Centro Social Paroquial do Cacém

IPSS - Instituição Particular de Solidariedade Social

NIPC: 502 276 380



## EMENTA DO MÊS

### SETEMBRO 2025<sup>i</sup>

Dia 1 2ª	Sopa: Legumes Prato: Massa com carne picada e salada de alface Sobremesa: Maça	Dia 16 3ª	Sopa: Ervilhas Prato: Massada de peixe e salada de alface Sobremesa: Fruta época
Dia 2 3ª	Sopa: Couve-flor Prato: Douradinhos com arroz de tomate e salada de alface Sobremesa: Fruta da época	Dia 17 4ª	Sopa: Feijão Prato: Peitos de frango panados com arroz primavera Sobremesa: Laranja
Dia 3 4ª	Sopa: Brócolos Prato: Jardineira com macedónia de legumes Sobremesa: Laranja	Dia 18 5ª	Sopa: Creme de abobora Prato: Esparguete com cogumelos, cenoura, curgete e ervilhas Sobremesa: Fruta época
Dia 4 5ª	Sopa: Couve lombardo Prato: Bolonhesa vegetariana Sobremesa: Fruta da época	Dia 19 6ª	Sopa: Nabiças Prato: Meia desfeita de bacalhau (Bacalhau, grão, batata e cenoura.) Sobremesa: Salada de fruta
Dia 5 6ª	Sopa: Creme de alho francês Prato: Filetes com arroz de cenoura e salada de alface Sobremesa: Gelatina	Dia 22 2ª	Sopa: Legumes Prato: Bifanas grelhadas com arroz de ervilhas e cenoura ralada Sobremesa: Maça
Dia 8 2ª	Sopa: Feijão-verde Prato: Pato escondido com salada de alface Sobremesa: Maça	Dia 23 3ª	Sopa: Creme de alhos francês Prato: Massada de atum com salada de alface Sobremesa: Banana
Dia 9 3ª	Sopa: Agrião Prato: Pescada cozida com batata e brócolos Sobremesa: Fruta época	Dia 24 4ª	Sopa: Alface Prato: Peru no forno com puré de batata e salada de alface Sobremesa: Melancia
Dia 10 4ª	Sopa: Juliana Prato: Massa salsicheiro e salada de alface Sobremesa: Laranja	Dia 25 5ª	Sopa: Nabiças Prato: Rancho vegetariano (cenoura, couve coração, alho francês, tomate, grão e massa) Sobremesa: Fruta época
Dia 11 5ª	Sopa: Alface Prato: Salteados de legumes, grão-de-bico e ovos mexidos Sobremesa: Fruta época	Dia 26 6ª	Sopa: Creme de cenouras Prato: Pastéis de bacalhau com arroz de ervilhas e salada mista Sobremesa: Leite creme
Dia 12 6ª	Sopa: Espinafres Prato: Salmão em cama de legumes com batata cozida Sobremesa: Pudim	Dia 29 2ª	Sopa: Feijão-verde Prato: Frango guisado com arroz de cenoura e salada de alface Sobremesa: Maça
Dia 15 2ª	Sopa: Canja Prato: Arroz á Valenciana e salada de alface Sobremesa: Maça	Dia 30 3ª	Sopa: Caldo verde Prato: Medalhões de pescada no forno com salada de alface Sobremesa: Banana

### Lanche - Pré-Escolar

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

### Lanche - ATL

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

<sup>i</sup> Esta ementa poderá sofrer alterações!