



Centro Social Paroquial do Cacém

IPSS - Instituição Particular de Solidariedade Social

NIPC: 502 276 380



EMENTA DO MÊS

SETEMBRO 2025ⁱ

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

Lanche - Pré-Escolar

2^a Feira Leite Pão com manteiga	3^a Feira Leite Pão com fiambre	4^a Feira Iogurte Pão com doce	5^a Feira Leite Pão com queijo	6^a Feira Leite Pão com manteiga
---	--	---	---	---

Lanche - ATL

2^a Feira Leite Pão com manteiga	3^a Feira Fruta Pão com fiambre	4^a Feira Iogurte Pão com doce	5^a Feira Fruta Pão com queijo	6^a Feira Leite Pão com manteiga
---	--	---	---	---

ⁱ Esta ementa poderá sofrer alterações!