



# Centro Social Paroquial do Cacém

IPSS - Instituição Particular de Solidariedade Social

NIPC: 502 276 380



## EMENTA DO MÊS

### NOVEMBRO de 2023

Dia 1 4ª	<b>FERIADO</b> Dia de Todos-os-Santos	Dia 16 5ª	Sopa: Creme de cenoura Prato: Massa à lavrador vegetariana (feijão, cenoura, couve e tomate) Sobremesa: Pera
Dia 2 5ª	Sopa: Creme de abóbora Prato: Rancho vegetariano (cenoura, couve coração, alho francês, tomate, grão e massa) Sobremesa: Pera	Dia 17 6ª	Sopa: Ervilhas Prato: Salmão no forno com batata cozida e brócolos Sobremesa: Gelatina
Dia 3 6ª	Sopa: Brócolos Prato: Lombos de pescada no forno em cama de legumes e batata cozida Sobremesa: Gelatina	Dia 20 2ª	Sopa: Creme de batata-doce e nabiça Prato: Esparguete à bolonhesa com cenoura ralada Sobremesa: Maçã
Dia 6 2ª	Sopa: Creme de espinafres Prato: Empadão de arroz e salada mista Sobremesa: Maçã	Dia 21 3ª	Sopa: Feijão e lombardo Prato: Arroz de peixe com salada de alface Sobremesa: Fruta da época
Dia 7 3ª	Sopa: Juliana Prato: Bacalhau no forno com espinafres e salada de alface Sobremesa: Fruta da época	Dia 22 4ª	Sopa: Canja Prato: Frango assado com batata frita e salada mista Sobremesa: Banana
Dia 8 4ª	Sopa: Couve-lombarda Prato: Peru no forno com esparguete e cenoura ralada Sobremesa: Banana	Dia 23 5ª	Sopa: Agrião Prato: Strogonoff de grão-de-bico, cogumelos e abóbora em cubinhos Sobremesa: Pera
Dia 9 5ª	Sopa: Nabiça Prato: Feijoada de legumes com arroz branco Sobremesa: Pera	Dia 24 6ª	Sopa: Feijão-verde Prato: Salada russa com atum e ovo Sobremesa: Salada de Frutas
Dia 10 6ª	Sopa: Alface Prato: Massada de peixe e salada de tomate e orégãos Sobremesa: Leite-creme	Dia 27 2ª	Sopa: Creme de couve-flor e abóbora Prato: Massa à salsicheiro e salada mista Sobremesa: Maçã
Dia 13 2ª	Sopa: Creme de alho francês Prato: Frango fricassé com arroz e salada mista Sobremesa: Maçã	Dia 28 3ª	Sopa: Feijão encarnado Prato: Douradinhos com arroz de tomate e salada de alface Sobremesa: Fruta da época
Dia 14 3ª	Sopa: Espinafres Prato: Medalhões de pescada no forno com legumes salteados Sobremesa: Fruta da época	Dia 29 4ª	Sopa: Alface Prato: Frango estufado com massa e legumes Sobremesa: Banana
Dia 15 4ª	Sopa: Caldo verde Prato: Bife de peru grelhado com arroz de ervilhas e salada de alface Sobremesa: Banana	Dia 30 5ª	Sopa: Creme de abóbora Prato: Salteado de legumes com grão-de-bico, arroz branco e ovo mexido Sobremesa: Pera

### Lanche - Pré-Escolar

<b>2ª Feira</b> Leite com chocolate Pão com manteiga	<b>3ª Feira</b> Leite simples Pão com fiambre	<b>4ª Feira</b> Iogurte Pão com doce <u>ou</u> tuli-creme	<b>5ª Feira</b> Leite com chocolate Pão com queijo	<b>6ª Feira</b> Leite simples Pão com manteiga
--	---	--	--	--

### Lanche - ATL

<b>2ª Feira</b> Leite simples Pão com manteiga	<b>3ª Feira</b> Fruta da época Pão com fiambre <u>ou</u> chouriço <u>ou</u> paio	<b>4ª Feira</b> Iogurte Pão com doce <u>ou</u> tuli-creme	<b>5ª Feira</b> Fruta da época Pão com queijo	<b>6ª Feira</b> Sumo Pão com manteiga
--	---	--	---	---