



Centro Social Paroquial do Cacém

IPSS - Instituição Particular de Solidariedade Social

NIPC: 502 276 380



Setembro de 2026

Dia 1 3ª	Sopa: Creme de abobora Prato: Tesourinhos de peixe com arroz de tomate e salada de alface Sobremesa: Fruta época	Dia 16 4ª	Sopa: Alface Prato: Arroz á Valenciana e salada de alface Sobremesa: Melão
Dia 2 4ª	Sopa: Nabijas Prato: Carne estufada com massa e salada de alface Sobremesa: Banana	Dia 17 5ª	Sopa: Creme de cenoura Prato: Rancho vegetariano (cenoura, couve coração, alho francês, tomate, grão e massa) Sobremesa: Fruta da época
Dia 3 5ª	Sopa: Juliana Prato: Strogonoff de grão-de-bico, cogumelos e abobora em cubinhos Sobremesa: Fruta época	Dia 18 6ª	Sopa: Couve-lombarda Prato: Pescada Braz com salada de alface Sobremesa: Gelatina
Dia 4 6ª	Sopa: Creme de couve-flor Prato: Bacalhau com espinafres Sobremesa: Salada de fruta	Dia 21 2ª	Sopa: Feijão encarnado Prato: Jardineira com macedónia de legumes Sobremesa: Maça
Dia 7 2ª	Sopa: Feijão verde Prato: Massa com carne picada e salada de alface Sobremesa: Maça	Dia 22 3ª	Sopa: Alface Prato: Massada de atum com salada de tomate Sobremesa: Fruta época
Dia 8 3ª	Sopa: Couve lombardo Prato: Filetes de pescada com arroz primavera Sobremesa: Fruta época	Dia 23 4ª	Sopa: Canja Prato: Frango assado com batata frita e salada de alface Sobremesa: Melancia
Dia 9 4ª	Sopa: Agrião Prato: Peru no forno com puré de batata e salada de alface Sobremesa: Melancia	Dia 24 5ª	Sopa: Creme de abobora Prato: Tortilha vegetariana com arroz Sobremesa: Pera
Dia 10 5ª	Sopa: Creme de espinafres Prato: Chili de legumes Sobremesa: Banana	Dia 25 6ª	Sopa: Agrião Prato: Filetes de salmão no forno com batata cozida e salada de alface Sobremesa: Leite creme
Dia 11 6ª	Sopa: Ervilhas Prato: Massada de peixe com salada de tomate Sobremesa: Pudim	Dia 28 2ª	Sopa: Brócolos Prato: Peitos de frango com arroz de ervilhas e salada de alface Sobremesa: Maça
Dia 14 2ª	Sopa: Canja Prato: Pato escondido e salada de alface Sobremesa: Maça	Dia 29 3ª	Sopa: Caldo verde Prato: Lombos de peçada assados com salada de alface Sobremesa: Fruta da época
Dia 15 3ª	Sopa: Juliana Prato: Pescada cozida com batata e brócolos Sobremesa: Fruta época	Dia 30 4ª	Sopa: Legumes Prato: Frango guisado com massa e salada de alface Sobremesa: Melancia

Lanche - Pré-Escolar

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

Lanche - ATL

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

Esta ementa poderá sofrer alterações