



Centro Social Paroquial do Cacém

IPSS - Instituição Particular de Solidariedade Social

NIPC: 502 276 380



≡ EMENTA DO MÊS: ABRIL DE 2021 ≡

Dia 01 5ª	- Sopa: Nabiça - Conduto: Bifanas estufadas, batata frita, alface, cenoura ralada e milho - Sobremesa: Salada de fruta	Dia 21 4ª	- Sopa: Espinafre - Conduto: Massa com carne guisada, alface - Sobremesa: Morangos
Dia 05 2ª	- Sopa: Creme de cenoura - Conduto: Esparguete à bolonhesa, alface - Sobremesa: Maçã	Dia 22 5ª	- Sopa: Feijão-verde - Conduto: Chili de legumes - Sobremesa: Pera
Dia 06 3ª	- Sopa: Alface - Conduto: Pescada à braz, alface e tomate - Sobremesa: Gelatina	Dia 23 6ª	- Sopa: Lombardo - Conduto: Filetes de salmão no forno, batata cozida - Sobremesa: Arroz doce
Dia 07 4ª	- Sopa: Canja - Conduto: Pato escondido, milho e alface - Sobremesa: Pêssego	Dia 26 2ª	- Sopa: Sopa de alface - Conduto: Arroz xau-xau, alface - Sobremesa: Maçã
Dia 08 5ª	- Sopa: Lombardo - Conduto: Costeletas grelhadas, puré, salada mista - Sobremesa: Pera	Dia 27 3ª	- Sopa: Nabiça - Conduto: Medalhões de pescada assados, batata cozida, alface e tomate - Sobremesa: Banana
Dia 09 6ª	- Sopa: Espinafre - Conduto: Massada de atum, alface - Sobremesa: Pudim	Dia 28 4ª	- Sopa: Agrião - Conduto: Strogonoff, esparguete, salada mista - Sobremesa: Clementina
Dia 12 2ª	- Sopa: Creme de abóbora - Conduto: Salsichas frescas assadas, arroz de cenoura, milho - Sobremesa: Maçã	Dia 29 5ª	- Sopa: Juliana - Conduto: Rolo fingido, batata frita, alface, milho - Sobremesa: Pêssego
Dia 13 3ª	- Sopa: Agrião - Conduto: Soufflé de pescada, alface, tomate - Sobremesa: Clementina	Dia 30 6ª	- Sopa: Caldo verde - Conduto: Douradinhos, arroz de tomate, alface - Sobremesa: Gelatina
Dia 14 4ª	- Sopa: Canja - Conduto: Lacinhos, frango estufado, cenoura ralada - Sobremesa: Banana	Merenda: Leite simples, com cevada ou com chocolate, alternadamente; iogurte às quartas-feiras 2ª e 6ª - Pão com manteiga 3ª - Pão c/ fiambre, chouriço ou paio 4ª - Pão c/ doce ou tulicreme 5ª - Pão com queijo Salada: Alface, tomate, pepino, cenoura ralada ou milho	
Dia 15 5ª	- Sopa: Nabiça - Conduto: Carne assada, batata frita, alface e milho - Sobremesa: Ananás		
Dia 16 6ª	- Sopa: Feijão - Conduto: Massada de peixe, alface - Sobremesa: Leite-creme		
Dia 19 2ª	- Sopa: Creme de legumes - Conduto: Nuggets, arroz de ervilhas, alface e tomate - Sobremesa: Maçã		
Dia 20 3ª	- Sopa: Juliana - Conduto: Pescada cozida, batata, feijão-verde e cenoura - Sobremesa: Laranja		



Centro Social Paroquial do Cacém

IPSS - Instituição Particular de Solidariedade Social

NIPC: 502 276 380



≡ EMENTA DO MÊS: MARÇO DE 2021 ≡

Dia 01 2ª		Dia 18 5ª	- Sopa: Alface - Conduto: Carne à Sintra, alface e milho - Sobremesa: Pera
Dia 02 3ª		Dia 19 6ª	- Sopa: Lombardo - Conduto: Arroz de peixe, alface - Sobremesa: Gelatina
Dia 03 4ª		Dia 22 2ª	- Sopa: Creme de abóbora - Conduto: Hambúrguer estufado, esparguete, cenoura ralada - Sobremesa: Maçã
Dia 04 5ª		Dia 23 3ª	- Sopa: Caldo verde - Conduto: Filetes de pescada, arroz de tomate, alface - Sobremesa: Pera
Dia 05 6ª	ENCERRRADOS	Dia 24 4ª	- Sopa: Nabiça - Conduto: Perna de peru, puré, salada mista - Sobremesa: Laranja
Dia 08 2ª		Dia 25 5ª	- Sopa: Lombardo - Conduto: Carne assada, arroz de cenoura, milho e alface - Sobremesa: Ananás
Dia 09 3ª		Dia 26 6ª	- Sopa: Feijão - Conduto: Peixe-espada grelhado, batata cozida, alface e tomate - Sobremesa: Salada de fruta
Dia 10 4ª		Dia 29 2ª	- Sopa: Feijão-verde - Conduto: Carne guisada com espirais, alface e tomate - Sobremesa: Maçã
Dia 11 5ª		Dia 30 3ª	- Sopa: Juliana - Conduto: Solha no forno, batata cozida, alface - Sobremesa: Clementina
Dia 12 6ª		Dia 31 4ª	- Sopa: Alface - Conduto: Chili - Sobremesa: Pera
Dia 15 2ª	- Sopa: Creme de legumes - Conduto: Massa à salsicheiro, alface - Sobremesa: Maçã	Merenda: Leite simples, com cevada ou com chocolate, alternadamente; iogurte às quartas-feiras 2ª e 6ª - Pão com manteiga 3ª - Pão c/ fiambre, chouriço ou paio 4ª - Pão c/ doce ou tulicreme 5ª - Pão com queijo Salada: Alface, tomate, pepino, cenoura ralada ou milho	
Dia 16 3ª	- Sopa: Espinafre - Conduto: Lombos de pescada no forno, couve-flor batata cozida - Sobremesa: Tangerina		
Dia 17 4ª	- Sopa: Feijão-verde - Conduto: Almondegas, arroz, salada mista - Sobremesa: Ananás		



Centro Social Paroquial do Cacém

IPSS - Instituição Particular de Solidariedade Social

NIPC: 502 276 380



≡ EMENTA DO MÊS: JANEIRO DE 2021 ≡

Dia 01 6 ^a	FERIADO – DIA DE ANO NOVO	Dia 20 4 ^a	- Sopa: Lombardo - Conduto: Empadão, alface e tomate - Sobremesa: Clementina
Dia 04 2 ^a	- Sopa: Creme de alho francês - Conduto: Croquetes, arroz de cenoura, alface - Sobremesa: Maçã	Dia 21 5 ^a	- Sopa: Canja - Conduto: Frango estufado, lacinhos, cenoura ralada - Sobremesa: Banana
Dia 05 3 ^a	- Sopa: Nabiça - Conduto: Lombos de salmão com legumes no forno, batata cozida - Sobremesa: Ananás	Dia 22 6 ^a	- Sopa: Nabiça - Conduto: Pastéis de bacalhau, arroz de tomate, salada mista - Sobremesa: Salada de fruta
Dia 06 4 ^a	- Sopa: Lombardo - Conduto: Costeletas estufadas com esparguete, alface e tomate - Sobremesa: Laranja	Dia 25 2 ^a	- Sopa: Creme de legumes - Conduto: Massa à salsicheiro, alface - Sobremesa: Maçã
Dia 07 5 ^a	- Sopa: Canja - Conduto: Pernas de frango no forno, batata frita, salada mista - Sobremesa: Pera	Dia 26 3 ^a	- Sopa: Espinafre - Conduto: Lombos de pescada no forno, couve-flor batata cozida - Sobremesa: Tangerina
Dia 08 6 ^a	- Sopa: Alface - Conduto: Pudim de atum, alface e milho - Sobremesa: Leite-creme	Dia 27 4 ^a	- Sopa: Feijão-verde - Conduto: Almondegas, arroz, salada mista - Sobremesa: Ananás
Dia 11 2 ^a	- Sopa: Feijão-verde - Conduto: Tortilha, arroz de ervilhas, cenoura ralada - Sobremesa: Maçã	Dia 28 5 ^a	- Sopa: Alface - Conduto: Carne à Sintra, alface e milho - Sobremesa: Pera
Dia 12 3 ^a	- Sopa: Juliana - Conduto: Pescada cozida, batata, couve-flor - Sobremesa: Banana	Dia 29 6 ^a	- Sopa: Lombardo - Conduto: Arroz de peixe, alface - Sobremesa: Gelatina
Dia 13 4 ^a	- Sopa: Nabiça - Conduto: Carne estufada, espirais, alface - Sobremesa: Kiwi	UM BOM ANO PARA TODOS NÓS!	
Dia 14 5 ^a	- Sopa: Creme de abóbora - Conduto: Chili de legumes - Sobremesa: Pera		
Dia 15 6 ^a	- Sopa: Espinafre - Conduto: Massada de peixe, alface - Sobremesa: Pudim	Merenda: Leite simples, com cevada ou com chocolate, alternadamente; iogurte às quartas-feiras 2 ^a e 6 ^a - Pão com manteiga 3 ^a - Pão c/ fiambre, chouriço ou paio 4 ^a - Pão c/ doce ou tulicreme 5 ^a - Pão com queijo Salada: Alface, tomate, pepino, cenoura ralada ou milho	
Dia 18 2 ^a	- Sopa: Creme de cenoura - Conduto: Nuggets no forno, arroz, alface - Sobremesa: Maçã		
Dia 19 3 ^a	- Sopa: Alface - Conduto: Salada de feijão-frade, atum e ovo - Sobremesa: Pêssego		



Centro Social Paroquial do Cacém

IPSS - Instituição Particular de Solidariedade Social

NIPC: 502 276 380



≡ EMENTA DO MÊS: DEZEMBRO DE 2020 ≡

Dia 01 3ª	FERIADO – Restauração da Independência	Dia 18 6ª	- Sopa: Alface - Conduto: Lulas à sevilhana, arroz de cenoura, alface - Sobremesa: Salada de fruta
Dia 02 4ª	- Sopa: Creme de alho francês - Conduto: Nugetts, arroz de lombardo, alface - Sobremesa: Maçã	Dia 21 2ª	- Sopa: Creme de legumes - Conduto: Carne picada com espirais, alface e milho - Sobremesa: Maçã
Dia 03 5ª	- Sopa: Nabiça - Conduto: Carne assada, puré, salada mista - Sobremesa: Laranja	Dia 22 3ª	- Sopa: Feijão - Conduto: Peixe-espada grelhado, batata, salada mista - Sobremesa: Clementina
Dia 04 6ª	- Sopa: Lombardo - Conduto: Massada de atum, alface e tomate - Sobremesa: Pudim	Dia 23 4ª	- Sopa: Juliana - Conduto: Pato escondido, alface e tomate - Sobremesa: Banana
Dia 07 2ª	ENCERRADO (Decreto 9 21/11/2020)	Dia 24 5ª	ENCERRADO (Véspera de Natal)
Dia 08 3ª	FERIADO – Dia da Imaculada Conceição	Dia 28 2ª	- Sopa: Creme de cenoura - Conduto: Arroz xau-xau - Sobremesa: Maçã
Dia 09 4ª	- Sopa: Feijão-verde - Conduto: Esparguete à bolonhesa, cenoura ralada - Sobremesa: Maçã	Dia 29 3ª	- Sopa: Alface - Conduto: Bacalhau à braz com esparregado - Sobremesa: Pera
Dia 10 5ª	- Sopa: Canja - Conduto: Pernas de frango assadas, batata frita, alface, tomate - Sobremesa: Tangerina	Dia 30 4ª	- Sopa: Lombardo - Conduto: Carne estufada com macarrão, milho e cenoura ralada - Sobremesa: Pêssego
Dia 11 6ª	- Sopa: Juliana - Conduto: Pescada cozida, batata, cenoura - Sobremesa: Leite-creme	Dia 31 5ª	ENCERRADO (Véspera de Ano Novo)
Dia 14 2ª	- Sopa: Creme de abóbora - Conduto: Hambúguer estufado, lacinhos, milho - Sobremesa: Maçã		Boas Festas para todas as Famílias!
Dia 15 3ª	- Sopa: Espinafre - Conduto: Solha assada, batata cozida, alface - Sobremesa: Banana		Merenda: Leite simples, com cevada ou com chocolate, alternadamente; iogurte às quartas-feiras 2ª e 6ª - Pão com manteiga 3ª - Pão c/ fiambre, chouriço ou paio 4ª - Pão c/ doce ou tulicreme 5ª - Pão com queijo Salada: Alface, tomate, pepino, cenoura ralada ou milho
Dia 16 4ª	- Sopa: Agrião - Conduto: Feijoada - Sobremesa: Pera		
Dia 17 5ª	- Sopa: Canja - Conduto: Frango estufado, esparguete, alface e cenoura ralada - Sobremesa: Kiwi		