



Centro Social Paroquial do Cacém

IPSS - Instituição Particular de Solidariedade Social
NIPC: 502 276 380



MENTA DO MÊS

FEVEREIRO de 2025

Dia 3 2ª	Sopa: Legumes Prato: Bifanas com esparguete e cenoura ralada Sobremesa: Maça	Dia 17 2ª	Sopa: Creme de couve flor Prato: Pato escondido com salada de alface Sobremesa: Maças
Dia 4 3ª	Sopa: Juliana Prato: Salada russa, atum e ovos Sobremesa: Tangerina	Dia 18 3ª	Sopa: Alho francês Prato: Pescada cozida com batata e brócolos Sobremesa: Laranja
Dia 5 4ª	Sopa: Creme de abóbora Prato: Pernas de peru assadas com puré e salada alface Sobremesa: Banana	Dia 19 4ª	Sopa: Canja Prato: Pernas de frango no forno com batata frita e salada de alface Sobremesa: Banana
Dia 6 5ª	Sopa: Creme de cenoura Prato: Massa á lavrador vegetariana (feijão, cenoura, couve e tomate). Sobremesa: Pera	Dia 20 5ª	Sopa: Brócolos Prato: Bolonhesa vegetariana Sobremesa: Pera
Dia 7 6ª	Sopa: Alho francês Prato: Filetes com arroz de tomate e salada de alface Sobremesa: Gelatina	Dia 21 6ª	Sopa: Alface Prato: Pasteis de bacalhau com arroz de tomate e milho Sobremesa: Salada de fruta
Dia 10 2ª	Sopa: Nabiças Prato: Nuggets com arroz de cenoura e alface Sobremesa: Maça	Dia 24 2ª	Sopa: Feijão Prato: Arroz xau-xau e salada de alface Sobremesa: Maça
Dia 11 3ª	Sopa: Feijão encarnado Prato: Massada de peixe com alface Sobremesa: Laranja	Dia 25 3ª	Sopa: Ervilhas Prato: Massada de atum com salada de tomate Sobremesa: Tangerina
Dia 12 4ª	Sopa: Espinafres Prato: Jardineira com macedónia de legumes Sobremesa: Banana	Dia 26 4ª	Sopa: Creme de espinafres Prato: Croquetes com arroz cenoura e alface Sobremesa: Fruta da época
Dia 13 5ª	Sopa: Agrião Prato: Esparguete com cogumelos, cenoura, curgete e ervilhas. Sobremesa: Pera	Dia 27 5ª	Sopa: Creme de cenoura Prato: Rancho vegetariano (cenoura, couve coração, alho francês, tomate, grão e massa). Sobremesa: Pera
Dia 14 6ª	Sopa: Legumes Prato: Tiras de pota com arroz e salada tomate Sobremesa: Pudim	Dia 28 6ª	Sopa: Caldo verde Prato Bacalhau á Brás com alface Sobremesa: Arroz doce

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 da época Pão com fiambre	4ª Feira Iogurte Pão com doce	5ª Feira Fruta da época Pão com queijo	6ª Feira Leite Pão com manteiga
---------------------------------------	---	-------------------------------------	--	---------------------------------------

Ementa poderá sofrer alterações