



Centro de Cultura e Desporto  
da Segurança Social de Lisboa e Vale do Tejo

05 a 09 de Agosto

<b>2ª FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	CARNE	Bife de peru grelhado c/ esparguete
	PEIXE	Bacalhau à Brás

<b>3ª FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	CARNE	Canelones c/ molho branco
	PEIXE	Cação de coentrada c/ batata cozida

<b>4ª FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	CARNE	Perna de frango no forno c/ molho de laranja e arroz
	PEIXE	Maionese de pescada

<b>5ª FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	CARNE	Arroz de aves no forno
	PEIXE	Carapaus fritos c/ arroz de tomate

<b>6ª FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	CARNE	Strogonoff de peru c/ esparguete
	PEIXE	Abrótea no forno com batata a murro

2024



Centro de Cultura e Desporto  
da Segurança Social de Lisboa e Vale do Tejo

12 a 16 de Agosto

<b>2ª FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	CARNE	Carne assada c/ arroz de ervilhas
	PEIXE	Solha frita c/ açorda de tomate

<b>3ª FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	CARNE	Espetadas grelhadas c/ batata frita
	PEIXE	Moqueca de pescada com arroz

<b>4ª FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	CARNE	Almôndegas c/ esparguete
	PEIXE	Pota à setubalense com arroz de grelos

<b>5ª FEIRA</b>	SOPA	Feriado
	CARNE	
	PEIXE	

<b>6ª FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	CARNE	Bife de frango grelhado com arroz xau-xau
	PEIXE	Pastéis de bacalhau com salada de feijão frade

2024



Centro de Cultura e Desporto  
da Segurança Social de Lisboa e Vale do Tejo

19 a 23 de Agosto

<b>2ª FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	CARNE	Costeletas de porco grelhadas com arroz de alho
	PEIXE	Choquinhos à algarvia com batata cozida

<b>3ª FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	CARNE	Vitela à Primavera
	PEIXE	Pescada à Zé do Pipo

<b>4ª FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	CARNE	Frango assado no forno c/ arroz
	PEIXE	Abrótea cozida c/ batata, ovo e legumes

<b>5ª FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	CARNE	Salsichas c/ couve lombarda
	PEIXE	Bacalhau à Gomes de Sá

<b>6ª FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	CARNE	Grelhada mista com batata frita
	PEIXE	Massada de peixe com camarão

2024



Centro de Cultura e Desporto  
da Segurança Social de Lisboa e Vale do Tejo

26 a 30 de Agosto

<b>2ª FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	CARNE	Bitoque de porco com ovo e batata frita
	PEIXE	Arroz de polvo malandrinho

<b>3ª FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	CARNE	Peru assado no forno c/ batata assada
	PEIXE	Carapauzinhos fritos c/ arroz de tomate

<b>4ª FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	CARNE	Rolo de carne c/ esparguete
	PEIXE	Peixe-espada ao alinho c/ batata

<b>5ª FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	CARNE	Strogonoff de frango c/ arroz branco
	PEIXE	Cação corado com cebolada e legumes salteados

<b>6ª FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	CARNE	Empadão
	PEIXE	Filetes dourados c/ arroz de pimento

2024

