



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

02 a 06 de Setembro

2ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Arroz de peixe à marinheiro
	CARNE	Carne assada c/ batata frita

3ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Maruca assada com batata assada e legumes
	CARNE	Panados de peru c/ arroz e esparregado

4ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Feijoada de pota
	CARNE	Perna de frango c/ esparguete

5ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Pescada cozida c/ ovo e salada de macedónia
	CARNE	Lasanha de carne

6ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Bacalhau c/ natas
	CARNE	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura

2024



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

09 a 13 de Setembro

2ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Red fish grelhado com batata e feijão verde
	CARNE	Carne de porco à portuguesa

3ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Solha frita c/ arroz de coentros
	CARNE	Hamburger grelhado c/ batata frita e ovo estrelado

4ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Salmão grelhado com batata
	CARNE	Arroz à minhota

5ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Pescada à francesa c/ arroz de pimentos
	CARNE	Bifinhos de frango c/ cogumelos e arroz de alho

6ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Massada de peixe
	CARNE	Peru assado no forno c/ batata assada

2024



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

16 a 20 de Setembro

2ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Peixe-espada ao alinho c/ batata salteada
	CARNE	Escalopes de vitela c/ arroz de cenoura e ervilhas

3ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Bacalhau à Gomes de Sá
	CARNE	Bolonhesa

4ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Carapaus fritos c/ açorda de coentros
	CARNE	Arroz de aves no forno

5ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Cação de coentrada com batata cozida
	CARNE	Costeletas de porco com batata frita

6ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Salada atum c/ feijão frade
	CARNE	Coelho guisado com arroz

2024



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

23 a 27 de Setembro

2ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Empadão de bacalhau
	CARNE	Bife de porco grelhado c/ esparguete

3ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Pescada grelhada c/ batata cozida e brócolos
	CARNE	Arroz à valenciana

4ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Tiras de pota à setubalense com batata frita
	CARNE	Carne de vaca estufada, à Primavera, c/ arroz

5ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Solha corada com macedónia
	CARNE	Salsichas c/ couve lombarda

6ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Fofinhos de peixe com arroz de feijão
	CARNE	Bife de frango grelhado com esparguete

2024



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

30 de Setembro a 04 de Outubro

2ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Abrótea cozida c/ batata e legumes
	CARNE	Bife de porco c/ molho de café e batata frita

3ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Filetes c/ açorda de tomate
	CARNE	Rolo de carne c/ arroz de cenoura

4ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Bacalhau gratinado c/ espinafres
	CARNE	Jardineira de frango com chouriço

5ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Lombinhos de pescada à Zé do Pipo
	CARNE	Bife de peru panado c/ arroz de tomate

6ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Salada de atum
	CARNE	Carne de porco assada c/ ananás e arroz

2024