



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

07 a 11 Outubro

2ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Pastéis de bacalhau com arroz de tomate
	CARNE	Bife de peru grelhado com batata frita

3ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Peixe-espada grelhado com salada jardineira
	CARNE	Canelones com molho branco

4ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Pescada assada com cebolada e batata
	CARNE	Arroz de carne à nortenha

5ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Carapaus fritos com molho de escabeche
	CARNE	Frango assado no forno com cerveja

6ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Red fish com legumes no forno
	CARNE	Panadinhos de porco com esparguete e molho de tomate

2024



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

14 a 18 Outubro

2ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Perca grelhada com molho de coentros e alho
	CARNE	Favas à portuguesa

3ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Solha corada com arroz de cenoura
	CARNE	Rolo de carne com batata frita

4ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão
	CARNE	Perna de peru assada com batata assada

5ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Pescada cozida com ovo, feijão verde e cenoura
	CARNE	Arroz de pato no forno

6ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Caril de lulas com arroz branco
	CARNE	Bife de frango grelhado com esparguete

2024



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

21 a 25 Outubro

2ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Bacalhau espiritual
	CARNE	Costeletas de porco grelhadas com arroz alegre

3ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Salada russa de atum
	CARNE	Almôndegas com batata frita

4ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Massada de peixe
	CARNE	Perna de frango no forno com molho de laranja e arroz

5ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Pescada à saloia
	CARNE	Carne de vaca à Rio Tinto com arroz

6ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Filetes com açorda de coentros
	CARNE	Iscas de porco, de cebolada com batata cozida

2024



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

28 Outubro a 01 Novembro

2ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Peixe-espada à madeirense com arroz de cenoura e ervilhas
	CARNE	Jardineira de frango com chouriço

3ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Cação de tomatada com batata cozida
	CARNE	Bitoque com batata frita

4ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Maruca corada com brócolos e cenoura assados
	CARNE	Feijoada à transmontana

5ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Pescada à lagareiro
	CARNE	Arroz de carne com legumes

6ª FEIRA	SOPA	Feriado
	PEIXE	
	CARNE	

2024

