



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

04 a 08 Novembro

2ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Pastéis de bacalhau c/ arroz de tomate
	CARNE	Bife de peru grelhado com esparguete

3ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Abrótea no forno com batata a murro
	CARNE	Arroz à valenciana

4ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Solha frita c/ açorda de coentros
	CARNE	Frango assado no forno c/ batata

5ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Pescada cozida com ovo e legumes
	CARNE	Rancho à beirão

6ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Tiras de pota à setubalense com batata frita
	CARNE	Bifanas grelhadas c/ arroz alegre

2024



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

11 a 15 Novembro

2ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Bacalhau à Brás
	CARNE	Entrecosto assado com batata

3ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Perca grelhada com molho de coentros e alho
	CARNE	Rolo de carne c/ batata frita

4ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Carapaus fritos c/ arroz de feijão
	CARNE	Strogonoff de frango com esparguete

5ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Pataniscas com arroz de tomate
	CARNE	Cozido à portuguesa

6ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Ensopado de cação com pão frito e batata
	CARNE	Peru estufado c/ ervilhas, batata e legumes assados

2024



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

18 a 22 Novembro

2ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Empadão de peixe
	CARNE	Favas à portuguesa

3ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Pescada à Zé do Pipo
	CARNE	Frango de fricassé com macarrão

4ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Peixe-espada frito c/ salada russa
	CARNE	Arroz de vitela no forno

5ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Red fish estufado com delícias do mar
	CARNE	Salsichas c/ couve lombarda

6ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Arroz de peixe à marinheiro
	CARNE	Entrecosto frito com açorda de tomate

2024



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

25 a 29 Novembro

2ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Abrótea de cebolada c/ batata e legumes
	CARNE	Carne de porco à portuguesa

3ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Fofinhos de peixe c/ arroz de ervilhas
	CARNE	Perna de frango no forno c/ canela e maçã

4ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Arroz de atum gratinado no forno
	CARNE	Feijoada à transmontana

5ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Pescada cozida c/ todos
	CARNE	Lasanha de carne

6ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Bacalhau c/ natas
	CARNE	Lombo de porco com batata

2024

