



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

03 a 07 Março

2^a FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Bacalhau gratinado com espinafres
	CARNE	Bifanas no tacho com batata frita

3^a FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Arroz de peixe com amêijoas
	CARNE	Almôndegas com esparguete

4^a FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Peixe-espada frito com açorda de coentros
	CARNE	Perna de peru no forno com laranja

5^a FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Solha corada com arroz de ervilhas
	CARNE	Coelho estufado com batata cozida

6^a FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Pescada à algarvia
	CARNE	Frango de caril com arroz branco

2025



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

10 a 14 Março

2^a FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Ensopado de tintureira com pão frito
	CARNE	Carne de porco assada com arroz alegre

3^a FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Abrótea no forno com batata a murro
	CARNE	Arroz de carne à nortenha

4^a FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Tiras de pota fritas com arroz fresco de tomate
	CARNE	Bife de frango grelhado com esparguete

5^a FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Salmão grelhado com salada jardineira
	CARNE	Empadão

6^a FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Pescada à Bras
	CARNE	Peru assado no forno com batata assada

2025



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

17 a 21 Março

2ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Bacalhau espiritual
	CARNE	Bife de porco com cogumelos e arroz branco

3ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Caldeirada
	CARNE	Feijoada à transmontana

4ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Carapaus fritos com arroz de hortaliça
	CARNE	Perna de frango assada com molho de laranja e batata

5ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Peixe-espada grelhado com salada jardineira
	CARNE	Panados de peru com esparguete molho de tomate

6ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Arroz de peixe à marinheiro
	CARNE	Alheira com batata frita, ovo e esparregado

2025



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

24 a 28 Março

2ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Cação de coentrada com batata cozida
	CARNE	Frango corado com batata e arroz

3ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Abrótea de cebolada com batata e legumes
	CARNE	Rolo de carne com batata frita

4ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Pescada à lagareiro
	CARNE	Mão de vaca com grão

5ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Dourada grelhada com batata cozida e legumes
	CARNE	Peru estufado com ervilhas e arroz branco

6ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Solha frita com arroz de feijão
	CARNE	Bife de frango grelhado com batata gratinada no forno

2025



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

31 Março a 04 Abril

2ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Peixe vermelho assado com arroz e legumes
	CARNE	Carne de porco à alentejana

3ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Perca grelhada com batata cozida e legumes salteados
	CARNE	Lasanha

4ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Bacalhau à Gomes de Sá
	CARNE	Frango à passarinho com arroz

5ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Arroz de pescada com camarão
	CARNE	Rancho à moda de Viseu

6ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Peixe-espada grelhado com legumes
	CARNE	Carne assada com batata frita

2025