



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

07 a 11 Abril

<b>2<sup>a</sup> FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Pescada à Zé do Pipo
	CARNE	Bife de porco com cogumelos e arroz branco

<b>3<sup>a</sup> FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Carapaus fritos com arroz de feijão encarnado
	CARNE	Perna de frango assada com molho de laranja e batata

<b>4<sup>a</sup> FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Solha corada com arroz de tomate
	CARNE	Iscas de porco de cebolada com batata cozida

<b>5<sup>a</sup> FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Abrótea cozida com batata, ovo e legumes
	CARNE	Cozido à portuguesa

<b>6<sup>a</sup> FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Massada de peixe
	CARNE	Bife de frango grelhado com batata e molho de manjeriço

2025



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

14 a 18 Abril

<b>2ª FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Arroz de polvo malandrinho
	CARNE	Carne assada à padeiro com batata

<b>3ª FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Red fish grelhado com legumes no forno
	CARNE	Panados de peru com arroz e esparregado

<b>4ª FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Pescada cozida com todos
	CARNE	Arroz de pato no forno

<b>5ª FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Bacalhau com natas
	CARNE	Jardineira de frango com chouriço

<b>6ª FEIRA</b>	SOPA	Feriado
	PEIXE	
	CARNE	

2025



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

21 a 25 Abril

<b>2<sup>a</sup> FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Salada russa de atum
	CARNE	Bifanas no tacho com esparguete

<b>3<sup>a</sup> FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Perca grelhada com batata cozida e legumes salteados
	CARNE	Almôndegas com esparguete

<b>4<sup>a</sup> FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Carapauzinhos de escabeche com açorda de coentros
	CARNE	Perna de peru com batata assada

<b>5<sup>a</sup> FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Peixe-espada à madeirense com batata doce
	CARNE	Cozido de grão com frango

<b>6<sup>a</sup> FEIRA</b>	SOPA	Feriado
	PEIXE	
	CARNE	

2025



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

28 Abril a 02 Maio

<b>2<sup>a</sup> FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Pastéis de bacalhau com arroz de tomate
	CARNE	Carne de porco assada com maçã

<b>3<sup>a</sup> FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Pescada à lagareiro
	CARNE	Frango de caril com arroz branco

<b>4<sup>a</sup> FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Feijoada de pota
	CARNE	Espetadas grelhadas com batata frita

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

<b>6<sup>a</sup> FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Bacalhau à Brás
	CARNE	Bife de porco grelhado com cogumelos e arroz de cenoura

2025



Por motivos imprevistos a ementa poderá ser alterada  
Alergénios - informe-se junto da nossa equipa (não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no refeitório)