



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

05 a 09 Maio

2^a FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Arroz de peixe com amêijoas
	CARNE	Bife de frango grelhado com batata gratinada no forno

3^a FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Perca grelhada c/ batata
	CARNE	Rolo de carne c/ esparguete

4^a FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Solha frita c/ açorda de alho
	CARNE	Carne de porco assada c/ batata assada

5^a FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Pescada cozida c/ ovo e salada de macedónia
	CARNE	Arroz de vitela no forno

6^a FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Cação de tomatada c/ batata cozida
	CARNE	Panados de peru c/ arroz alegre

2025



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

12 a 16 Maio

2^a FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Red fish assado c/ batata
	CARNE	Favas à portuguesa

3^a FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Massada de peixe
	CARNE	Perna de frango assada com molho de laranja e batata frita

4^a FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Carapaus fritos c/ salada de feijão frade
	CARNE	Carne de vaca à Rio Tinto c/ arroz

5^a FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Abrótea no forno com puré
	CARNE	Salsichas c/ couve lombarda

6^a FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Filetes c/ arroz de cenoura
	CARNE	Perna de peru com batata assada

2025



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

19 a 23 Maio

2ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Choquinhos à algarvia
	CARNE	Bife de porco com molho de café e batata frita

3ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Ensopado de tintureira com pão frito
	CARNE	Almôndegas com esparguete

4ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Bacalhau gratinado com espinafres
	CARNE	Grelhada mista com arroz alegre

5ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Pescada cozida com todos
	CARNE	Carne de porco à alentejana

6ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Solha frita com arroz de feijão
	CARNE	Frango corado (simples) com arroz e batata

2025



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

26 a 30 Maio

2ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Tiras de pota à setubalense com batata frita
	CARNE	Costeletas de porco grelhadas com arroz de alho

3ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Pescada à Zé do Pipo
	CARNE	Arroz de carne à nortenha

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

5ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Maionese de atum
	CARNE	Canelones c/ molho branco

6ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Peixe-espada frito c/ arroz de coentros
	CARNE	Frango de caril c/ arroz branco

2025

