



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

01 a 05 Setembro

2^a FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Salada de peixe com maionese
	CARNE	Carne de porco assada com arroz alegre

3^a FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Peixe vermelho com molho de coentros
	CARNE	Almôndegas com batata frita

4^a FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Feijoada de pota
	CARNE	Bife de frango grelhado com esparguete

5^a FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Solha corada com arroz de tomate
	CARNE	Iscas de porco de cebolada com batata cozida

6^a FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Pescada à Gomes de Sá
	CARNE	Perna de peru assada com arroz

2025



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

08 a 12 Setembro

2ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Bacalhau à Brás
	CARNE	Costeletas de porco grelhadas com arroz de cenoura

3ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Peixe-espada ao alinho com batata
	CARNE	Strogonoff de frango com esparguete

4ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Empadão de peixe
	CARNE	Jardineira de vitela

5ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Tiras de pota à setubalense com arroz alegre
	CARNE	Perna de frango assada com batata frita

6ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Pescada de cebolada com batata salteada
	CARNE	Coelho em vinha de alhos

2025



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

15 a 19 Setembro

2^a FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Ensopado de tintureira com batata cozida
	CARNE	Bife de porco com molho de café e batata frita

3^a FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Carapaus fritos com arroz de couve
	CARNE	Hamburger com esparguete

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

5^a FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Solha frita com açorda de coentros
	CARNE	Peru estufado com ervilhas e arroz branco

6^a FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Arroz de peixe com amêijoas
	CARNE	Frango à passarinho com batata e esparregado

2025



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

22 a 26 Setembro

2^a FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Abrótea no forno com batata a murro
	CARNE	Ervilhas com entrecosto e ovo

3^a FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Bacalhau espiritual
	CARNE	Bife de frango grelhado com arroz xau-xau

4^a FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Perca grelhada com molho de coentros e alho
	CARNE	Arroz à valenciana

5^a FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Fofinhos de pescada com macedónia
	CARNE	Espetadas grelhadas com batata frita

6^a FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Caldeirada
	CARNE	Costeletas de porco à salsicheiro com arroz

2025



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

29 Setembro a 03 Outubro

2^a FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Pescada à Zé do Pipo
	CARNE	Favas à portuguesa

3^a FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Salada russa de atum
	CARNE	Perna de frango assada com molho de laranja e batata frita

4^a FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Salmão grelhado com batata cozida e molho de manteiga
	CARNE	Bifanas no tacho com esparguete

5^a FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Pescada cozida com lombardo, cenoura e ovo
	CARNE	Lasanha de carne

6^a FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Cação corado com cebolada e legumes salteados
	CARNE	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura

2025