



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

06 a 10 Outubro

2^a FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Perca grelhada com batata a murro
	CARNE	Carne de porco assada com arroz alegre

3^a FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Massada de peixe com camarão
	CARNE	Rolo de carne com batata frita

4^a FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Peixe-espada grelhado com macedónia
	CARNE	Perna de frango com esparguete

5^a FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão
	CARNE	Iscas de porco de cebolada com batata cozida

6^a FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Abrótea no forno com puré
	CARNE	Panados de peru com arroz e esparregado

2025



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

13 a 17 Outubro

2^a FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Arroz de peixe à marinheiro
	CARNE	Bitoque de porco com ovo e batata frita

3^a FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Raia frita com açorda
	CARNE	Arroz de aves no forno

4^a FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Choquinhos estufados com batata cozida
	CARNE	Feijoada à transmontana

5^a FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Pescada cozida com ovo e salada de macedónia
	CARNE	Almôndegas com esparguete

6^a FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Arroz de atum, gratinado no forno
	CARNE	Peru estufado com batata frita

2025



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

20 a 24 Outubro

2^a FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Bacalhau com natas
	CARNE	Bife de porco grelhado com esparguete

3^a FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Cação de tomatada com batata cozida
	CARNE	Strogonoff de frango com arroz

4^a FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Red fish grelhado com legumes assados
	CARNE	Rancho à beirão

5^a FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Carapaus fritos com arroz de pimentos
	CARNE	Jardineira de vitela

6^a FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Arroz de polvo malandrinho
	CARNE	Carne à portuguesa

2025



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

27 a 31 Outubro

2ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Tiras de pota à setubalense com batata frita
	CARNE	Carne de porco assada com maçã e arroz

3ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Peixe-espada no forno com batata e esparregado
	CARNE	Hamburger com esparguete

4ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Perca grelhada com batata cozida e legumes salteados
	CARNE	Panados de frango com arroz de tomate

5ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Filetes de pescada com arroz de ervilhas
	CARNE	Salsichas com couve lombarda

6ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Caldeirada
	CARNE	Peru assado no forno com batata assada

2025