



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

03 a 07 Novembro

2ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Pataniscas de bacalhau com arroz de tomate
	CARNE	Bifanas no tacho com esparguete

3ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Peixe vermelho estufado com arroz e legumes
	CARNE	Empadão de carne

4ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Cação de coentrada com batata cozida
	CARNE	Frango assado no forno com arroz

5ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Pescada cozida com ovo e salada de macedónia
	CARNE	Dobrada com feijão branco

6ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Abrótea no forno com batata a murro
	CARNE	Panados de peru com esparguete molho de tomate

2025



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

10 a 14 Novembro

2ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Caril de lulas com arroz
	CARNE	Carne assada à padeiro com batata

3ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Peixe-espada grelhado com batata e legumes
	CARNE	Canelones com molho branco

4ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Empadão de peixe
	CARNE	Bife de frango grelhado com arroz xau-xau

5ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Perca grelhada com batata e legumes
	CARNE	Cozido à portuguesa

6ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Pescada assada à tropical com arroz de cenoura
	CARNE	Bife de porco com cogumelos e batata frita

2025



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

17 a 21 Novembro

2ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Bacalhau gratinado com espinafres
	CARNE	Costeletas de porco grelhadas com arroz de cenoura

3ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Solha corada com batatinha assada
	CARNE	Almôndegas com esparguete

4ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Arroz de peixe à Bulhão Pato com amêijoas
	CARNE	Perna de frango assada com batata frita

5ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Abrótea cozida com batata e legumes
	CARNE	Feijoada à transmontana

6ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Cação corado com cebolada e legumes salteados
	CARNE	Peru estufado com ervilhas e arroz branco

2025



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

24 a 28 Novembro

2ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Empadão de atum
	CARNE	Carne de porco à alentejana

3ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Peixe-espada frito com arroz de tomate
	CARNE	Rolo de carne com esparguete

4ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Pescada estufada, com coentros e batata
	CARNE	Alheira com batata frita e ovo

5ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Carapaus fritos com molho de escabeche
	CARNE	Frango de caril com arroz branco

6ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Filetes à Orly com açorda
	CARNE	Jardineira de vitela

2025