



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

01 a 05 Dezembro

2ª FEIRA	SOPA	Feriado
	PEIXE	
	CARNE	

3ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Tiras de pota à setubalense com batata frita
	CARNE	Bife de porco com molho de mostarda e arroz

4ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Lasanha de bacalhau com espinafres
	CARNE	Jardineira de frango

5ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Solha frita com açorda de coentros
	CARNE	Espetadas mistas com arroz de ervilhas

6ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Abrótea estufada com cebolada, batata e legumes
	CARNE	Perna de frango no forno com canela, maçã e arroz

2025



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

08 a 12 Dezembro

2ª FEIRA	SOPA	Feriado
	PEIXE	
	CARNE	

3ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Arroz de peixe com amêijoas
	CARNE	Bitoque de porco

4ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Peixe-espada frito com arroz de coentros
	CARNE	Almôndegas com esparguete

5ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Cação de tomatada com batata cozida
	CARNE	Panados de peru com arroz e esparregado

6ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Perca grelhada com batata
	CARNE	Lasanha

2025



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

15 a 19 Dezembro

2ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Redfish com molho de tomate e batatinha
	CARNE	Ervilhas com entrecosto e ovo escalfado

3ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Filetes de pescada com salada russa
	CARNE	Arroz de aves no forno

4ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Pescada cozida com ovo e legumes
	CARNE	Carne de porco assada com batata assada

5ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Feijoada de pota
	CARNE	Peru estufado com arroz de passas

6ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Solha corada com arroz de tomate
	CARNE	Ensopado de grão

2025



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

22 a 26 Dezembro

2ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Massada de peixe
	CARNE	Costeletas de porco com molho de café e batata frita

3ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Carapaus fritos com arroz de pimentos
	CARNE	Rolo de carne com puré de batata

4ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Filetes de pescada no forno com batata e macedónia
	CARNE	Panados de peru com esparguete e molho de tomate

5ª FEIRA	SOPA	Feriado
	PEIXE	
	CARNE	

6ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Bacalhau com natas
	CARNE	Carne de porco assada com ananás e arroz

2025



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

29 Dezembro a 02 Janeiro

2ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Perca grelhada com batatinha a murro
	CARNE	Favas à portuguesa

3ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Cação de coentrada com batata cozida e pão frito
	CARNE	Arroz de pato no forno

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

5ª FEIRA	SOPA	Feriado
	PEIXE	
	CARNE	

6ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Bacalhau à brás
	CARNE	Bifanas grelhadas com arroz alegre

2025