



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

05 a 09 Janeiro

2ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Abrótea de cebolada com batata e legumes
	CARNE	Carne de porco assada com batata doce assada

3ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Arroz de pescada com camarão
	CARNE	Rolo de carne com batata frita

4ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Carapaus fritos com açorda de coentros
	CARNE	Perna de frango com esparguete

5ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Filetes dourados com salada russa
	CARNE	Peru estufado com ervilhas e arroz branco

6ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Tiras de pota à setubalense com batata frita
	CARNE	Costeletas de porco grelhadas com arroz de alho

2026



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

12 a 16 Janeiro

2ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Bacalhau com natas
	CARNE	Bife de frango grelhado com batata frita pala-pala

3ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Cação corado com cebolada e legumes salteados
	CARNE	Almôndegas com esparguete

4ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Pescada cozida com ovo e legumes
	CARNE	Feijoada brasileira

5ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Peixe-espada frito com açorda de tomate
	CARNE	Perna de peru com batata assada

6ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Massada de peixe
	CARNE	Bifanas de porco grelhadas com batata frita

2026



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

19 a 23 Janeiro

2ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Peixe vermelho estufado com arroz e legumes
	CARNE	Entrecosto à padeiro com batata

3ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Perca grelhada com batata a murro
	CARNE	Carne de vaca à Primavera com arroz

4ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Arroz de lulas
	CARNE	Alheira com batata frita e ovo

5ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Pescada à Zé do Pipo
	CARNE	Sopa da pedra

6ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Fofinhos de peixe com arroz de feijão
	CARNE	Espetadas grelhadas com batata frita e esparregado

2026



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

26 a 30 Janeiro

2ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Empadão de atum
	CARNE	Ervilhas com entrecosto e ovo

3ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Bacalhau à Gomes de Sá
	CARNE	Bife de peru com molho de café e esparguete

4ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Cação de tomatada com batata cozida
	CARNE	Salsichas com couve lombarda

5ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Carapaus fritos com molho de escabeche e arroz branco
	CARNE	Cachupa

6ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Peixe-espada ao alinho com batata
	CARNE	Frango à passarinho com arroz branco

2026