



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

02 a 06 Fevereiro

<b>2<sup>a</sup> FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Arroz de peixe
	CARNE	Carne assada com batata frita

<b>3<sup>a</sup> FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Abrótea cozida com batata, ovo e legumes
	CARNE	Rolo de carne com arroz alegre

<b>4<sup>a</sup> FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Red fish assado com batata
	CARNE	Rancho à beirão

<b>5<sup>a</sup> FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Pescada à francesa com arroz de ervilhas
	CARNE	Perna de frango no forno com canela e maçã e arroz

<b>6<sup>a</sup> FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Solha frita com açorda de coentros
	CARNE	Bife de porco com cogumelos e arroz branco

2026



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

09 a 13 Fevereiro

<b>2ª FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Bacalhau à Brás
	CARNE	Costeletas de porco à salsicheiro com arroz

<b>3ª FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Peixe-espada grelhado com macedónia
	CARNE	Canelones com molho branco

<b>4ª FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Arroz de polvo malandrinho
	CARNE	Bife de frango grelhado com batata gratinada no forno

<b>5ª FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Pescada cozida com lombardo, cenoura e ovo
	CARNE	Feijoada à transmontana

<b>6ª FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Carapaus fritos com arroz de pimentos
	CARNE	Jardineira de frango com chouriço

2026



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

16 a 20 Fevereiro

<b>2<sup>a</sup> FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Tiras de pota à setubalense com batata frita
	CARNE	Bifanas grelhadas com arroz alegre

<b>3<sup>a</sup> FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Salada de peixe com maionese
	CARNE	Lasanha de carne

<b>4<sup>a</sup> FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Ensopado de tintureira com pão frito
	CARNE	Carne de porco à portuguesa

<b>5<sup>a</sup> FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Caldeirada de peixe
	CARNE	Arroz de pato no forno

<b>6<sup>a</sup> FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Filetes com açorda de tomate
	CARNE	Coelho em vinha de alhos com batata

2026



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

23 a 27 Fevereiro

<b>2ª FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Empadão de bacalhau
	CARNE	Grelhada mista com batata frita

<b>3ª FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Salada atum com feijão frade
	CARNE	Almôndegas com esparguete

<b>4ª FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Fofinhos de peixe com arroz de feijão
	CARNE	Frango guisado com esparguete

<b>5ª FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Raia alhada com batata cozida
	CARNE	Panadinhos de porco com esparguete e molho de tomate

<b>6ª FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Pescada à Zé do Pipo
	CARNE	Perna de peru estufada com arroz de passas

2026

