



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

04 a 08 Maio

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

<b>3<sup>a</sup> FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Bacalhau com natas
	CARNE	Almôndegas com esparguete

<b>4<sup>a</sup> FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Carapauzinhos fritos com arroz de feijão malandrinho
	CARNE	Jardineira de frango com chouriço

<b>5<sup>a</sup> FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Raia alhada à moda de Olhão
	CARNE	Empadão

<b>6<sup>a</sup> FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Pescada cozida com todos
	CARNE	Rancho à portuguesa

2026



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

11 a 15 Maio

<b>2<sup>a</sup> FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Massada de peixe com camarão
	CARNE	Costeletas de porco à salsicheiro com batata frita

<b>3<sup>a</sup> FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Chaputa frita com açorda de coentros
	CARNE	Perna de frango assada com arroz de cenoura

<b>4<sup>a</sup> FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Abrótea cozida com batata, cenoura e feijão verde
	CARNE	Feijoada

<b>5<sup>a</sup> FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Moqueca de peixe com arroz branco
	CARNE	Rolo de carne no forno com batatinha assada

<b>6<sup>a</sup> FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Tintureira de coentrada com batata, amêijoas e pão frito
	CARNE	Panados de peru com esparguete e molho de tomate

2026



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

18 a 22 Maio

<b>2<sup>a</sup> FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Lulas à algarvia com batata cozida
	CARNE	Carne de porco em vinha d'alhos com arroz

<b>3<sup>a</sup> FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Perca grelhada com arroz de cenoura
	CARNE	Lasanha

<b>4<sup>a</sup> FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Pescada assada com batata a murro e espinafres salteados com cenoura
	CARNE	Caril de frango com arroz branco

<b>5<sup>a</sup> FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Solha dourada com açorda de tomate e coentros
	CARNE	Hamburguer grelhado com molho de café e batata frita

<b>6<sup>a</sup> FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Salada de atum com grão e ovo cozido
	CARNE	Arroz de pato

2026



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

25 a 29 Maio

<b>2<sup>a</sup> FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Arroz de polvo
	CARNE	Bitoque de porco

<b>3<sup>a</sup> FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Salmão grelhado com batata cozida e molho de limão
	CARNE	Coelho guisado com feijão branco e arroz

<b>4<sup>a</sup> FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Peixe-espada grelhado com salada russa
	CARNE	Frango assado com batatinha

<b>5<sup>a</sup> FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão
	CARNE	Iscas de cebolada com batata cozida

<b>6<sup>a</sup> FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Pescada cozida com batata e legumes
	CARNE	Strogonoff de peru com cogumelos e arroz

2026