



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

01 a 05 Junho

<b>2<sup>a</sup> FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Peixe vermelho assado com batata assada
	CARNE	Ervilhas com entrecosto e ovo escalfado

<b>3<sup>a</sup> FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Solha frita com açorda de coentros
	CARNE	Rolo de carne com batata frita

<b>4<sup>a</sup> FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Arroz de pota
	CARNE	Frango estufado com esparguete

<b>5<sup>a</sup> FEIRA</b>	SOPA	Feriado
	PEIXE	
	CARNE	

<b>6<sup>a</sup> FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Caldeirada de peixe
	CARNE	Grelhada mista com batata frita

2026



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

08 a 12 Junho

<b>2ª FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Empadão de atum
	CARNE	Peru estufado com arroz alegre

<b>3ª FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Peixe-espada grelhado com batata e macedónia
	CARNE	Lasanha

<b>4ª FEIRA</b>	SOPA	Feriado
	PEIXE	
	CARNE	

<b>5ª FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Pescada cozida com batata, ovo, cenoura e lombardo
	CARNE	Panados de porco com esparguete e molho de tomate

<b>6ª FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Tintureira estufada com molho de tomate e puré
	CARNE	Perna de frango assada com batata frita

2026



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

15 a 19 Junho

<b>2<sup>a</sup> FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Abrótea corada com batata a murro e espinafres salteados
	CARNE	Favas com entrecosto

<b>3<sup>a</sup> FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Bacalhau espiritual
	CARNE	Coelho à transmontana com arroz de tomate

<b>4<sup>a</sup> FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Massada de peixe com miolo de camarão e pimento encarnado
	CARNE	Bife de porco com molho de café e batata frita

<b>5<sup>a</sup> FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Perca grelhada com batata, cenoura e brócolos
	CARNE	Arroz de pato

<b>6<sup>a</sup> FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Filetes de pescada com arroz de feijão
	CARNE	Jardineira de frango com chouriço

2026



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

21 a 26 Junho

<b>2ª FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Red fish estufado com cebolada e puré
	CARNE	Bife de porco com molho cervejeiro e pickles com batata frita

<b>3ª FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Carapauzinhos fritos com açorda de tomate
	CARNE	Almôndegas com esparguete

<b>4ª FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Choquinhos à algarvia
	CARNE	Perna de peru no forno com batata assada

<b>5ª FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Pescada grelhada com arroz de brócolos e cenoura
	CARNE	Entrecosto frito com batata frita

<b>6ª FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Salada russa de peixe com maionese
	CARNE	Guisado de frango com grão



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

29 Junho a 03 Julho

<b>2<sup>a</sup> FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Bacalhau com natas
	CARNE	Carne à portuguesa

<b>3<sup>a</sup> FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Peixe-espada grelhado com arroz de ervilhas
	CARNE	Galinha corada à serrana (com bacon, azeitonas e rodela de laranja) com batata

<b>4<sup>a</sup> FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Salada de atum com feijão frade, batata, cenoura e ovo cozido
	CARNE	Strogonoff de peru com cogumelos e arroz

<b>5<sup>a</sup> FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Pescada frita com arroz de cenoura
	CARNE	Jardineira (vaca e porco)

<b>6<sup>a</sup> FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Carapau grelhado com batata e molho à espanhola
	CARNE	Frango assado com batata frita

2026