



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

06 a 10 Julho

2ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Fofinhos de peixe com arroz de ervilhas
	CARNE	Entrecosto grelhado com batata a murro

3ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Abrótea cozida com batata, ovo e legumes
	CARNE	Rolo de carne com esparguete

4ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Massada de peixe
	CARNE	Peru assado no forno, com cerveja e batata assada

5ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Perca grelhada com batata cozida e legumes salteados
	CARNE	Grelhada mista (bifana, entremeada, salsicha) com batata frita

6ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Sardinha assada no forno com batata cozida
	CARNE	Bife de frango grelhado com massa fusilli

2026



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

13 a 17 Julho

2ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Solha frita com arroz de coentros
	CARNE	Ervilhas com ovo e entrecosto

3ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Peixe vermelho assado com batata assada
	CARNE	Frango de fricassé com arroz e batata frita

4ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão
	CARNE	Coelho à caçador com batata

5ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Pescada cozida com lombardo, cenoura e batata
	CARNE	Strogonoff de vaca com arroz branco

6ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Jardineira de lulas
	CARNE	Carne de porco à portuguesa

2026



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

20 a 24 Julho

2ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Arroz de peixe à Bulhão Pato com amêijoas
	CARNE	Costeletas de porco à salsicheiro com batata frita

3ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Peixe-espada ao alinho com batata
	CARNE	Empadão de carne

4ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Salada de atum com feijão frade
	CARNE	Perna de frango assada com arroz alegre

5ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Abrótea cozida com batata, ovo e legumes
	CARNE	Carne de alguidar com arroz de feijão

6ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Ensopado de tintureira com pão frito
	CARNE	Peru estufado com ervilhas e arroz branco

2026



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

27 a 31 Julho

2ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Carapauzinhos fritos com açorda
	CARNE	Frango guisado com macarrão

3ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Perca grelhada com batata, cenoura e feijão verde
	CARNE	Chilli de carne com arroz branco

4ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Bacalhau gratinado com espinafres
	CARNE	Bife de peru grelhado com batata frita

5ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Filetes de pescada com arroz alegre
	CARNE	Arroz de pato no forno

6ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Salada de peixe com maionese
	CARNE	Escalopes de vaca com molho de mostarda e batata frita