



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

03 a 07 Agosto

2ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Arroz de polvo
	CARNE	Carne de porco assada com ananás e batata frita

3ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Red fish assado com batata assada e legumes assados
	CARNE	Almôndegas com esparguete

4ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Massada de peixe
	CARNE	Strogonoff de frango com cogumelos e arroz

5ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Salmão grelhado com batata cozida e molho de manteiga
	CARNE	Coelho frito com molho vilão e puré

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

2026



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

10 a 14 Agosto

2ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Bacalhau com natas
	CARNE	Peru estufado com arroz de cenoura

3ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Pescada cozida com batata, ovo e legumes
	CARNE	Panados de porco com esparguete e molho de tomate

4ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Solha frita com açorda
	CARNE	Perna de frango assada com arroz de ervilhas

5ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Perca grelhada com salada russa
	CARNE	Iscas com batata cozida

6ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Salada de atum com feijão frade, cenoura e ovo
	CARNE	Carne de vaca à Rio Tinto com arroz

2026



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

17 a 21 Agosto

2ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Salada russa de peixe com maionese
	CARNE	Costeletas de porco à salsicheiro com arroz

3ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Peixe-espada frito com arroz de tomate
	CARNE	Frango à Brás

4ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Carapaus grelhados com molho à espanhola e batata cozida
	CARNE	Lasanha

5ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Feijoada de pota
	CARNE	Carne de porco à alentejana

6ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Caldeirada
	CARNE	Perna de peru assada no forno com macarrão

2026



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

24 a 28 Agosto

2ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Bacalhau espiritual
	CARNE	Favas com entrecosto

3ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Abrótea cozida com legumes
	CARNE	Rolo de carne com esparguete

4ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Pescada estufada com tomatada e puré
	CARNE	Caril de frango com arroz branco

5ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Carapauzinhos fritos com escabeche
	CARNE	Coelho estufado com feijão branco e arroz

6ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Red fish no forno com cebolada e batata a murro
	CARNE	Salsichas com couve lombarda