



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

31 Agosto a 04 Setembro

2ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Arroz de atum, gratinado no forno
	CARNE	Costeletas de porco grelhadas com batata frita

3ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Filetes dourados com arroz de pimento
	CARNE	Empadão

4ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Perca grelhada com batata doce e legumes salteados
	CARNE	Frango de fricassé com arroz

5ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Ensopado de tintureira com pão frito
	CARNE	Jardineira mista

6ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Tiras de pota fritas com arroz de tomate
	CARNE	Bife de peru grelhado com esparguete

2026



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

07 a 11 Setembro

2ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Lasanha de bacalhau com espinafres
	CARNE	Bifanas de cebolada com arroz alegre

3ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Pescada cozida com ovo e salada de macedónia
	CARNE	Almôndegas com esparguete

4ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Solha frita com açorda de coentros
	CARNE	Perna de frango no forno com molho de laranja e arroz

5ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Abrótea no forno com batata a murro e legumes assados
	CARNE	Panadinhos de porco com esparguete e molho de tomate

6ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Caldeirada
	CARNE	Peru estufado com batata frita

2026



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

14 a 18 Setembro

2ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Pescada à Bras
	CARNE	Carne de porco em vinha de alhos com arroz

3ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Peixe-espada grelhado com batata a murro e legumes salteados
	CARNE	Canelones com molho branco

4ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Perca assada à tropical com arroz de cenoura
	CARNE	Strogonoff de peru com batata frita

5ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Carapaus fritos com salada de feijão frade
	CARNE	Arroz de pato no forno

6ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Massada de peixe com camarão
	CARNE	Frango à passarinho com batata frita e esparregado

2026



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

21 a 25 Setembro

2ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Bacalhau com natas
	CARNE	Bife de porco e molho de mostarda, com arroz

3ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Filetes dourados com salada russa
	CARNE	Rolo de carne com esparguete

4ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Carapaus grelhados com molho à espanhola e batata cozida
	CARNE	Frango assado no forno com batata assada

5ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Feijoada de pota
	CARNE	Carne de vaca estufada com cogumelos e arroz

6ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Arroz de pescada com camarão
	CARNE	Perna de peru no forno com laranja e batata frita



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

28 Setembro a 02 Outubro

2ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Lulas estufadas com tomate e arroz branco
	CARNE	Carne de porco à portuguesa

3ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Solha frita com arroz de ervilhas
	CARNE	Coelho em vinha de alhos com puré

4ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Pescada assada com batata a murro, espinafres e cenoura
	CARNE	Feijoada à transmontana

5ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Raia frita com açorda
	CARNE	Bife de frango grelhado com esparguete

6ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Red fish grelhado com batata e feijão verde
	CARNE	Costeletas de porco panadas com arroz

2026