



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

5 a 9 Outubro

2ª FEIRA	SOPA	Feriado
	PEIXE	
	CARNE	

3ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Pataniscas com arroz de tomate
	CARNE	Carne de porco assada com batata assada

4ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Pescada de fricassé com puré
	CARNE	Perna de peru estufada com arroz de alho

5ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Peixe espada frito com arroz de feijão
	CARNE	Almôndegas com esparguete

6ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Salada russa de peixe com ovo cozido e maionese
	CARNE	Caril de frango com arroz branco

2026



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

12 a 16 Outubro

2ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Empadão de atum com espinafres
	CARNE	Panados de porco com esparguete e molho de tomate

3ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Abrótea cozida com batata, cenoura e feijão verde
	CARNE	Carne de vaca estufada com arroz alegre

4ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Arroz de peixe com delícias do mar
	CARNE	Bife de frango com molho de café e batata frita

5ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Salmão grelhado com molho de manteiga, batata a murro e brócolo
	CARNE	Rancho

6ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Pescada à Zé do Pipo
	CARNE	Salsichas com couve lombarda

2026



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

19 a 23 Outubro

2ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Bacalhau espiritual
	CARNE	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura

3ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Massada de peixe
	CARNE	Rolo de carne com batata frita

4ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Perca assada com batata a murro e esparregado
	CARNE	Frango estufado com esparguete

5ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Pescada cozida com macedónia
	CARNE	Cozido à portuguesa

6ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Red fish estufado com coentros e batata salteada
	CARNE	Bitoque de porco com batata frita e arroz

2026



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

26 a 30 Outubro

2ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Peixe à brás
	CARNE	Favas à portuguesa

3ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Peixe espada grelhado com batata e legumes
	CARNE	Lasanha

4ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Caril de lulas com arroz branco
	CARNE	Espetadas grelhadas com batata frita

5ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Caldeirada de raia
	CARNE	Perna de frango assada com arroz alegre

6ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Filetes com açorda
	CARNE	Esparguete à carbonara

2026