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

2 a 6 Novembro

2ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Massinha de peixe com frutos do mar
	CARNE	Entrecosto com arroz de feijão

3ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Abrótea no forno com batata a murro
	CARNE	Almôndegas com esparguete

4ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Solha frita com açorda de coentros
	CARNE	Perna de peru com batata assada

5ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Pescada cozida com ovo e salada de macedónia
	CARNE	Panados de porco com arroz de cenoura

6ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Tiras de pota à setubalense com batata frita
	CARNE	Caril de frango com arroz branco

2026

Por motivos imprevistos a ementa poderá ser alterada
Alergénios - informe-se junto da nossa equipa (não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no refeitório)

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

9 a 13 Novembro

2ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Bacalhau com natas
	CARNE	Bifanas grelhadas com arroz

3ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Perca grelhada com batata cozida e legumes
	CARNE	Perna de frango assada com esparguete

4ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Massada de peixe com camarão e pimento vermelho
	CARNE	Feijoada brasileira

5ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Carapaus fritos com arroz de tomate
	CARNE	Empadão

6ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Peixe-espada grelhado com salada jardineira
	CARNE	Costeletas de porco à salsicheiro com arroz

2026

Por motivos imprevistos a ementa poderá ser alterada
Alergénios - informe-se junto da nossa equipa (não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no refeitório)

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

16 a 20 Novembro

2ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Fofinhos de peixe com arroz de ervilhas
	CARNE	Carne assada com batata assada

3ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Red fish no forno cebolada e batata a murro
	CARNE	Frango de fricassé com arroz

4ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Salmão grelhado com batata cozida e molho de manteiga
	CARNE	Cachupa

5ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Solha frita com arroz de feijão
	CARNE	Stogonoff de peru com batata frita

6ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Feijoada de pota
	CARNE	Iscas de porco com cebolada e batata cozida

2026

Por motivos imprevistos a ementa poderá ser alterada
Alergénios - informe-se junto da nossa equipa (não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no refeitório)

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

23 a 27 Novembro

2ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Salada russa de atum com maionese
	CARNE	Carne de porco à portuguesa

3ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Abrótea cozida com batata, ovo e legumes
	CARNE	Cozido simples

4ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Pescada à Zé do Pipo
	CARNE	Coelho à transmontana com arroz de tomate

5ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Caldeirada de raia
	CARNE	Canelones com molho branco

6ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Carapaus fritos com arroz de hortaliça
	CARNE	Peru assado no forno com batata assada

2026

Por motivos imprevistos a ementa poderá ser alterada
Alergénios - informe-se junto da nossa equipa (não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no refeitório)

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

30 Novembro a 4 Dezembro

2ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Arroz de lulas
	CARNE	Grelhada mista

3ª FEIRA	SOPA	Feriado
	PEIXE	
	CARNE	

4ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Bacalhau espiritual
	CARNE	Bife de frango grelhado com esparguete

5ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Pescada cozida com lombardo, cenoura e ovo
	CARNE	Chilli com arroz branco

6ª FEIRA	SOPA	Legumes
	PEIXE	Peixe-espada frito com açorda de coentros
	CARNE	Perna de peru no forno com laranja e arroz

2026

Por motivos imprevistos a ementa poderá ser alterada
Alergénios - informe-se junto da nossa equipa (não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no refeitório)