



UNISELF
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância - 1

MUNICÍPIO DE MURÇA

Semana de 05 a 09 de Janeiro de 2015

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	creme de cenoura	esparguete e legumes salteados
DIA	Prato	hamburguer no forno	
5	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com espinafres	arroz e salada mista
DIA	Prato	filetes dourados	
6	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
4ª-feira	Sopa	creme de vegetais	[cenoura e ervilhas]
DIA	Prato	massa de frango	
7	Sobremesa*	fruta da época	
5ª-feira	Sopa	de couve flor	batata e salada
DIA	Prato	abrótea no forno	
8	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de couve	arroz de cenoura
DIA	Prato	salsichas com cogumelos	
9	Sobremesa*	fruta da época	

nota: nas unidades com refeições transportadas, a sobremesa servida nos dias com opção, será sempre o doce ou iogurte de aromas

*variedade sujeita a alteração, em função da disponibilidade do mercado abastecedor

Escritora portuguesa de origem alemã, nascida em Hanôver, de ascendência judia, veio para Portugal em 1934, fugindo à perseguição nazi. É conhecida pelos seus livros para crianças e pelo seu livro sobre as memórias das perseguições aos judeus com o título "O Mundo em que vivi" (1943). Recebeu, em 1991 o Grande Prémio de Livros para Crianças atribuído pela Fundação Calouste Gulbenkian. O seu livro "Um Fidalgo de Pernas Curtas" é muito conhecido, bem como "Contos de Eva Luna." Divulgou autores portugueses na Alemanha. Trabalhou também para a televisão criando séries infantis.

Ilse Losa



Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância - 2

MUNICÍPIO DE MURÇA

Semana de 12 a 16 de Janeiro de 2015

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de espinafres	
DIA	Prato	bolinhos de bacalhau	arroz de tomate
12	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	
3ª-feira	Sopa	de couve flor e cenoura	
DIA	Prato	frango assado	massa de cenoura
13	Sobremesa*	fruta da época	
4ª-feira	Sopa	de abóbora com massinhas	
DIA	Prato	saladinha de pescada com ovo picado	[ervilhas, feijão verde e cenoura]
14	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
5ª-feira	Sopa	de vegetais com feijão branco	
DIA	Prato	feijoada à portuguesa	forma de arroz branco
15	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de juliana de legumes	
DIA	Prato	granadeiro estufado	salada de batata (batata, ervilhas, feijão verde e cenoura)
16	Sobremesa*	fruta da época	

nota: nas unidades com refeições transportadas, a sobremesa servida nos dias com opção, será sempre o doce ou iogurte de aromas
*variedade sujeita a alteração, em função da disponibilidade do mercado abastecedor



Maria de Lurdes de Almeida Lemos, conhecida apenas por MILU

Actriz de cinema e teatro de revista portuguesa. Estreou-se, aos doze anos, no filme "Aldeia da Roupa Branca" ao lado de Beatriz Costa, sendo também uma presença assídua na rádio, onde começou aos dez anos a cantar. Em 1942, é a "Luisinha" no filme "O Costa do Castelo", de Artur Duarte, e a sua voz imortalizou a música "Minha Casinha" mais tarde reinterpretada pelo conjunto musical "Xutos e Pontapés", com enorme sucesso. Outro sucesso foi "Cantiga da Rua". A sua última aparição em cinema foi em "Kilas o Mau da Fita", de José Fonseca e Costa, em 1980.



UNISELF
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância - 3

MUNICÍPIO DE MURÇA

Semana de 19 a 23 de Janeiro de 2015

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de curgete e cenoura	macarronete e salada
DIA	Prato	carne picada de tomatada	
19	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de alho francês	salada de batata
DIA	Prato	pescada com molho de cenoura	
20	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	
4ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com couve coração	puré de batata
DIA	Prato	frango estufado com ervilhas e cenoura	
21	Sobremesa*	fruta da época	
5ª-feira	Sopa	creme de legumes	forma de arroz
DIA	Prato	feijoada de lulas com chouriço	
22	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com couve coração	[macedónia de legumes]
DIA	Prato	massa de carnes à primaveril	
23	Sobremesa*	fruta da época	

nota: nas unidades com refeições transportadas, a sobremesa servida nos dias com opção, será sempre o doce ou iogurte de aromas
*variedade sujeita a alteração, em função da disponibilidade do mercado abastecedor

Sara Afonso



Pintora e ilustradora portuguesa, teve uma participação impar na vida artística dos anos trinta com o seu marido, José de Almada Negreiros.

Em 1924, ainda solteira, partiu sozinha para Paris, depois de ter tido lições com o pintor Columbano Bordalo Pinheiro, onde expôs com sucesso no Salon d'Automne.

De regresso a Lisboa, seria a primeira mulher a frequentar o café A Brasileira do Chiado, então exclusiva do sexo masculino.

Em 1944 recebeu o Prémio Sousa Cardoso e, em 1953, integrou a delegação portuguesa à Bienal de São Paulo. Sara Afonso dedicou especial atenção às festas populares e às tradições portuguesas em cores doces e luminosas. Não deixou de pintar até quase ao fim dos seus dias

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância - 4

MUNICÍPIO DE MURÇA

Semana de 26 a 30 de Janeiro de 2015



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de feijão verde	arroz branco e salada
DIA	Prato	tesourinhos no forno	
26	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de couve lombarda	massa espiral
DIA	Prato	pá assada no tacho	
27	Sobremesa*	fruta da época	
4ª-feira	Sopa	canja com massinhas	salada de batata e macedónia de legumes
DIA	Prato	filetes com molho de tomate	
28	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
5ª-feira	Sopa	de couve coração	[couve e cenoura]
DIA	Prato	rancho de carnes	
29	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	creme de abóbora	arroz de ervilhas
DIA	Prato	abrótea estufada com cenoura	
30	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	

nota: nas unidades com refeições transportadas, a sobremesa servida nos dias com opção, será sempre o doce ou iogurte de aromas
*variedade sujeita a alteração, em função da disponibilidade do mercado abastecedor

Pintora figurativa e abstracta portuguesa. Casou com o pintor húngaro Arpad Szenes, numa forte relação que só foi interrompida com a morte dele. Maria Helena expôs pela primeira vez no Salon de Paris, em 1933 e em 1935 expôs pela primeira vez em Portugal. Viveu no Brasil de 1940 a 1947, dado o marido ser judeu e para fugir as perseguições nazis. O Estado francês comprou-lhe diversos quadros, nomeadamente "La Bibliothèque" e a famosíssima "La Partie d'Échecs". Vieira da Silva é provavelmente a mais famosas e cotada pintora portuguesa já desaparecida. Em 1960 França concedeu-lhe o grau de cavaleiro da Ordem das Artes e das Letras. Em 1977 recebeu a mais alta condecoração, não militar, portuguesa - a grã-cruz da Ordem de Santiago da Espada. A estação de Metro da Cidade Universitária tem azulejos da sua autoria e a estação do Rato (Lisboa) ostenta um painel de azulejos também seu. Do lado oposto, no mesmo átrio, outro painel de seu marido, como que eternizando aquele amor de cinquenta e seis anos de união perfeita.

Maria Helena Vieira da Silva

