UNISELF
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância - 1

MUNICÍPIO DE MURÇA

Semana de 02 a 06 de Fevereiro de 2015

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	*Sopa*	creme de cenoura	
DIA	*Prato*	almôndegas com molho de tomate	esparguete de cenoura
2	*Sobremesa**	fruta da época	
3ª-feira	*Sopa*	de vegetais	
DIA	*Prato*	saladinha de peixe com ovo	[cenoura e ervilhas]
3	*Sobremesa**	fruta da época ou iogurte de aromas	
4ª-feira	*Sopa*	de grão-de-bico com espinafres	
DIA	*Prato*	frango estufado com legumes	massa salteada
4	*Sobremesa**	fruta da época	
5ª-feira	*Sopa*	creme de couve flor	
DIA	*Prato*	peixe assado	batata, arroz e salada mista
5	*Sobremesa**	fruta da época ou doce	
6ª-feira	*Sopa*	de nabo	
DIA	*Prato*	feijoada à transmontana	forma de arroz branco
6	*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*

4 Fevereiro | **Dia Mundial de Luta Contra o Cancro**

A sua celebração baseia-se na **Carta de Paris**, aprovada em 4 de Fevereiro de 2000, na Cimeira Mundial Contra o Cancro para o Novo Milénio, que apela à aliança entre investigadores, profissionais de saúde, doentes, governos e parceiros da indústria no âmbito da prevenção e tratamento do cancro.
De acordo com a Organização Mundial de Saúde, cerca de **40% de todos os cancros podem ser prevenidos** e outros podem ser detectados numa fase precoce do seu desenvolvimento, tratados e curados.
Estima-se que o número de casos de cancro e mortes relacionadas a nível mundial **venha a duplicar nos próximos 20 a 40 anos**, especialmente nos países em desenvolvimento

UNISELF
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância - 2

MUNICÍPIO DE MURÇA

Semana de 09 a 13 de Fevereiro de 2015

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	*Sopa*	de abóbora com massinhas	
DIA	*Prato*	arroz de atum	tomate e milho
9	*Sobremesa**	fruta da época	
3ª-feira	*Sopa*	de espinafres	
DIA	*Prato*	massa de carnes à lavrador	[couve e feijão]
10	*Sobremesa**	fruta da época	
4ª-feira	*Sopa*	de curgete com cenoura	
DIA	*Prato*	pescada gratinada	arroz e salada
11	*Sobremesa**	fruta da época ou iogurte de aromas	
5ª-feira	*Sopa*	de juliana de legumes	
DIA	*Prato*	jardineira de frango	[macedónia de legumes]
12	*Sobremesa**	fruta da época	
6ª-feira	*Sopa*	de feijão vermelho com vegetais	
DIA	*Prato*	arroz de peixe	[ervilhas e cenoura]
13	*Sobremesa**	fruta da época ou doce	

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*

14 Fevereiro | **Dia de São Valentim**

O bispo Valentim lutou contra as ordens do Imperador Cláudio II, que tinha proibido o casamento durante as guerras por acreditar que os solteiros eram melhores combatentes, continuando a celebrar casamentos.
Sendo descoberto, foi preso e condenado à morte.
Enquanto estava preso, muitos jovens enviaram-lhe flores e bilhetes, dizendo que ainda acreditavam no amor.

UNISELF
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

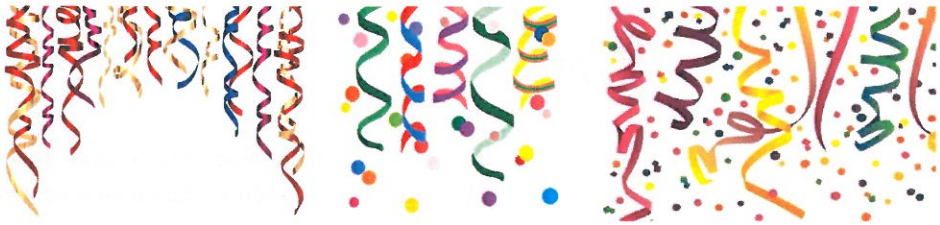
Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância - 3

MUNICÍPIO DE MURÇA

Semana de 16 a 20 de Fevereiro de 2015

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	*Sopa*	de abóbora com massinhas	
DIA	*Prato*	esparguete à bolonhesa	cenoura raspada
16	*Sobremesa**	fruta da época	
3ª-feira	*Sopa*		
DIA	*Prato*	**CARNAVAL**	
17	*Sobremesa**		
4ª-feira	*Sopa*	de couve flor e cenoura	
DIA	*Prato*	frango assado	massa de legumes [jardineira de legumes]
18	*Sobremesa**	fruta da época	
5ª-feira	*Sopa*	de feijão vermelho com vegetais	
DIA	*Prato*	peixe à gomes de sá	juliana de alface
19	*Sobremesa**	fruta da época ou iogurte de aromas	
6ª-feira	*Sopa*	de juliana de legumes	
DIA	*Prato*	feijoada à portuguesa [carne de porco aos cubos, couve lombarda e cenoura]	forma de arroz branco
20	*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*



Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância - 4

MUNICÍPIO DE MURÇA

Semana de 23 a 27 de Fevereiro de 2015

UNISELF
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de curgete e cenoura	
DIA	Prato	tesourinhos de peixe no forno	arroz branco e salada de tomate e cebola
23	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de couve	
DIA	Prato	esparguete de carnes com ervilhas e cenoura	
24	Sobremesa*	fruta da época	
4ª-feira	Sopa	creme de legumes	
DIA	Prato	atum com feijão frade	salada de batata e alface
25	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	
5ª-feira	Sopa	de alho francês	
DIA	Prato	frango estufado	macarronete de cenoura
26	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com couve coração	
DIA	Prato	pescada gratinada	arroz de ervilhas e juliana de alface
27	Sobremesa*	fruta da época ou doce	

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*

21 | Dia Internacional da Língua Materna

O português é a língua oficial de oito países – Angola, Brasil, Cabo Verde, Guiné-Bissau, Moçambique, Portugal, São Tomé e Príncipe e Timor Leste – em quatro continentes – África, América, Ásia e Europa.
Com cerca de 272,9 milhões de falantes, o português é a quinta língua mais falada no mundo.