

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

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

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância - 3

MUNICÍPIO DE MURÇA

Semana de 16 a 20 de Fevereiro de 2015



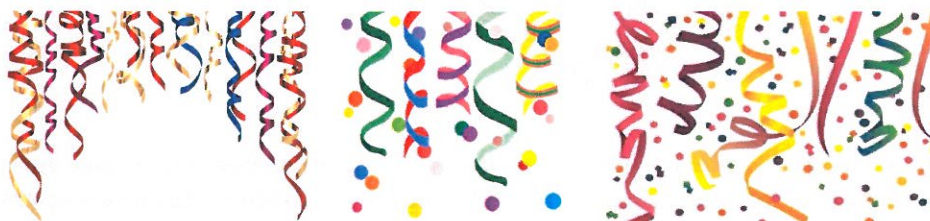
UNISELF

TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

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

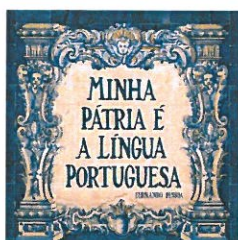


UNISELF
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

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