



Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância - 1

MUNICÍPIO DE SANTO TIRSO

Semana de 05 a 09 de Janeiro de 2015

| DIA | PRATO | EMENTA | GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO |
|-----------------------|------------|---|---|
| 2 ^a -feira | Sopa | creme de cenoura (batata, cenoura e cebola) | |
| DIA | Prato | hamburguer de aves estufado | esparguete e legumes salteados (cenoura, ervilhas e feijão verde) |
| 5 | Sobremesa* | fruta da época | |
| 3 ^a -feira | Sopa | de espinafres com grão-de-bico (batata, cenoura, cebola, espinafres e grão-de-bico) | |
| DIA | Prato | filetes de pescada panados no forno | arroz e salada mista (alface e tomate) |
| 6 | Sobremesa* | fruta da época ou doce (gelado de morango, baunilha) | |
| 4 ^a -feira | Sopa | creme de vegetais (batata, cebola, cenoura e brócolos) | |
| DIA | Prato | massa de frango | (massa macarronete, cenoura e feijão verde) |
| 7 | Sobremesa* | | |
| 5 ^a -feira | Sopa | de couve flor (batata, cebola, abóbora e couve flor) | |
| DIA | Prato | abrótea no forno | batata estufada e salada de alface |
| 8 | Sobremesa* | fruta da época | |
| 6 ^a -feira | Sopa | de nabo (batata, cenoura, cebola e nabo) | |
| DIA | Prato | salsichas com cogumelos | arroz de cenoura |
| 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*

Ilse Losa

Escrivora 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.





UNISELF
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

MUNICÍPIO DE SANTO TIRSO

Seteira de 12 a 16 de Janeiro de 2015

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



Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância - 3

MUNICÍPIO DE SANTO TIRSO

Semana de 19 a 23 de Janeiro de 2015

UNISELF
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

| DIA | PRATO | EMENTA | GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO |
|-----------------------|------------|---|--|
| 2 ^a -feira | Sopa | de curgete e cenoura (batata, cenoura, cebola e curgete) | |
| DIA | Prato | carne picada de tomatada | macarronete e salada de couve roxa |
| 19 | Sobremesa* | fruta da época | |
| 3 ^a -feira | Sopa | de alho francês (batata, cebola, cenoura e alho francês) | |
| DIA | Prato | lombinhos de pescada com molho de cenoura | arroz, milho e ervilhas |
| 20 | Sobremesa* | fruta da época ou iogurte de aromas | |
| 4 ^a -feira | Sopa | de grão-de-bico com couve coração (batata, cenoura, cebola, couve e grão-de-bico) | |
| DIA | Prato | frango estufado | salada de batata, ervilha e cenoura |
| 21 | Sobremesa* | | |
| 5 ^a -feira | Sopa | creme de legumes (batata, cenoura, cebola e couve flor) | |
| DIA | Prato | calamares no forno | forma de arroz e salada de alface |
| 22 | Sobremesa* | fruta da época | |
| 6 ^a -feira | Sopa | de couve lombarda (batata, cenoura, cebola e couve lombarda) | |
| DIA | Prato | massa de carnes à primaveril | [massa espiral, carne de porco, carne de vaca, chouriço, ervilhas e cenoura] |
| 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.



MUNICÍPIO DE SANTO TIRSO

Semana de 26 a 30 de Janeiro de 2015

| DIA | PRATO | EMENTA | GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO |
|-----------------------|------------|---|---|
| 2 ^a -feira | Sopa | de feijão verde (batata, cenoura, cebola e feijão verde) | |
| DIA | Prato | tesourinhos no forno | arroz branco e salada de alface |
| 26 | Sobremesa* | fruta da época | |
| 3 ^a -feira | Sopa | de couve lombarda (batata, cenoura, cebola e couve lombarda) | |
| DIA | Prato | rojões estufados com cogumelos (carne de porco) | massa espiral |
| 27 | Sobremesa* | fruta da época | |
| 4 ^a -feira | Sopa | canja com massinhas (frango e massinhas) | |
| DIA | Prato | filetes com molho de tomate | salada de batata e macedónia de legumes (batata, cenoura e ervilhas) |
| 28 | Sobremesa* | | |
| 5 ^a -feira | Sopa | de nabo com couve coração (batata, cenoura, cebola, nabo e couve coração) | |
| DIA | Prato | rancho de carnes | [massa cotovelinho, grão-de-bico, cenoura, couve, carne de porco, carne de vaca e chouriço] |
| 29 | Sobremesa* | fruta da época | |
| 6 ^a -feira | Sopa | creme de abóbora (batata, cenoura, cebola e abóbora) | |
| DIA | Prato | abrótea estufada com cenoura | arroz de ervilhas |
| 30 | 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

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 famosa 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

