

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância - 1

MUNICÍPIO DE SANTO TIRSO

Semana de 05 a 09 de Janeiro de 2015



UNISELF
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-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	
3ª-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)	
4ª-feira	Sopa	creme de vegetais (batata, cebola, cenoura e brócolos)	
DIA	Prato	massa de frango	(massa macarronete, cenoura e feijão verde)
7	Sobremesa*		
5ª-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	
6ª-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

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.





UNISELF
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

MUNICÍPIO DE SANTO TIRSO

Semana de 12 a 16 de Janeiro de 2015

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



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-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	
3ª-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	
4ª-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*		
5ª-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	
6ª-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.

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-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	
3ª-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	
4ª-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*		
5ª-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	
6ª-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 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

