

<b>DIA</b>	<b>PRATO</b>	<b>EMENTA<sup>5</sup></b>
2ª-feira	Sopa	de espinafres
	Prato	almôndegas de aves (carne de frango e peru) estufadas com esparguete, couve flor e brócolos salteados
	Vegetariana	estufado de soja com jardineira de legumes e arroz
	Sobremesa	fruta da época
3ª-feira	Sopa	de feijão vermelho e nabo
	Prato	filetes de bacalhau com arroz à primaveril (cenoura, ervilha e milho)
	Vegetariana	salada camponesa (batata e cenoura) com ovo cozido
	Sobremesa	gelatina
4ª-feira	Sopa	de repolho
	Prato	jardineira de frango com macedónia de legumes
	Vegetariana	rancho vegetariano
	Sobremesa	fruta da época
5ª-feira	Sopa	creme de alho francês e cenoura
	Prato	tesourinhos de peixe com arroz de ervilhas e salada de tomate
	Vegetariana	cotovelinhos com soja, brócolos e couve flor
	Sobremesa	fruta da época
6ª-feira	Sopa	de feijão verde
	Prato	esparguete à bolonesa e salada de alface e cenoura ralada
	Vegetariana	empadão de cogumelos (arroz) e salada de alface, cenoura e cebola
	Sobremesa	fruta da época



#### **4/Fevereiro - Dia Mundial de Luta Contra o Cancro**

A Liga Portuguesa Contra o Cancro (LPCC), fundada em 1941, é uma das mais antigas instituições no espaço europeu na luta contra o cancro.

Ao longo de mais de 70 anos, a LPCC tem desenvolvido inúmeras iniciativas tendo em vista a educação para a saúde e a sensibilização para a prevenção do cancro.

DIA	PRATO	EMENTA <sup>6</sup>
2ª-feira	Sopa	de couve flor e ervilhas
	Prato	cotovelinho com filete de cavala, molho de tomate, orégãos e salada de cenoura e milho
	Vegetariana	macarrão com cogumelos, molho de tomate, orégãos e salada de cenoura e milho
	Sobremesa	fruta da época
3ª-feira	Sopa	de curgete
	Prato	nuggets de frango no forno com arroz e salada de alface, beterraba e cebola
	Vegetariana	hambúrguer vegetariano com arroz e salada de alface beterraba e cebola
	Sobremesa	fruta da época
4ª-feira	Sopa	de couve portuguesa e grão-de-bico
	Prato	salada colorida de pescada com ovo cozido, ervas aromáticas e macedónia de legumes
	Vegetariana	salada colorida com ovo cozido, ervas aromáticas e salada de legumes
	Sobremesa	gelatina
5ª-feira	Sopa	canja
	Prato	massa à carbonara (fiambre, salsichas e cogumelos) com jardineira de legumes
	Vegetariana	chili de soja com feijão vermelho e arroz branco
	Sobremesa	fruta da época
6ª-feira	Sopa	de couve flor e ervilhas
	Prato	pasteis de bacalhau no forno com arroz de ervilhas e tomate e salada de alface
	Vegetariana	lentilhas estufadas com salada camponesa
	Sobremesa	fruta da época



### 13/Fevereiro - Dia Mundial da Rádio

A rádio continua a ser o meio de comunicação social que atinge as maiores audiências, continuando a adaptar-se às novas tecnologias e a novos equipamentos. É um meio bastante útil para a população, seja como ferramenta de apoio ao debate e comunicação, na promoção cultural ou em casos de emergência social.



DIA	PRATO	EMENTA <sup>1</sup>
2ª-feira	Sopa	creme de legumes
	Prato	hambúrguer de aves no forno com esparguete salteado e salada de alface, cebola e pepino
	Vegetariana	bolonhesa de soja com salada de alface, cebola e pepino
	Sobremesa	fruta da época
3ª-feira	Sopa	de couve flor e feijão
	Prato	filete de pescada no forno com arroz de legumes (ervilha, cenoura e feijão verde)
	Vegetariana	arroz de cogumelos com jardineira de legumes (ervilha, cenoura e feijão verde)
	Sobremesa	gelatina
4ª-feira	Sopa	de couve lombarda
	Prato	rancho (carne de porco e carne de frango, enchidos, grão-de-bico e macarrão)
	Vegetariana	rancho vegetariano
	Sobremesa	fruta da época
5ª-feira	Sopa	de alho francês
	Prato	saladinha de atum com batata aos cubos e jardineira de legumes
	Vegetariana	jardineira de lentilhas com legumes
	Sobremesa	fruta da época
6ª-feira	Sopa	creme de brócolos
	Prato	arroz de frango (couve e cenoura)
	Vegetariana	soja com arroz de legumes (couve e cenoura)
	Sobremesa	fruta da época

**21/Fevereiro - Dia Internacional da Língua Materna**


DIA	PRATO	EMENTA <sup>2</sup>
2ª-feira	Sopa	de feijão verde
	Prato	filete de cavala estufado, arroz com legumes (repolho e cenoura)
	Vegetariana	arroz de legumes e soja
	Sobremesa	fruta da época
3ª-feira	Sopa	Carnaval
	Prato	
	Vegetariana	
	Sobremesa	
4ª-feira	Sopa	de espinafres e grão de bico
	Prato	calamares no forno com arroz e salada de alface, couve roxa e cebola
	Vegetariana	arroz de cogumelos com salada de alface, couve roxa e cebola
	Sobremesa	fruta da época
5ª-feira	Sopa	de couve flor e cenoura
	Prato	feijoada de carne com arroz branco
	Vegetariana	feijoada vegetariana
	Sobremesa	fruta da época
6ª-feira	Sopa	de couve
	Prato	salada do mar (batata, ervilhas, cenoura, feijão verde, pescada, ovo cozido raspado)
	Vegetariana	salteado de ervilhas, cenoura, curgete e lentilhas com batata
	Sobremesa	gelatina

