

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	creme de alho francês	legumes salteados (cenoura, ervilha e milho) (ervilha e cenoura)
DIA	Prato	massa de atum	
	Prato vegetariano	arroz de legumes com cogumelos	
	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de vegetais	forma de arroz branco esparguete e cenoura
DIA	Prato	chili de carnes	
	Prato vegetariano	misto de três legumes (feijão verde, couve flor e brócolos)	
	Sobremesa*	fruta da época	
4ª-feira	Sopa	creme de couve flor	salada de batata e rodela de tomate
DIA	Prato	pescada estufada	
	Prato vegetariano	esparguete de feijão com cogumelos	
	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
5ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com espinafres	arroz no forno (macarronete, cenoura, couve e cogumelos)
DIA	Prato	perú gratinado	
	Prato vegetariano	massada de legumes e cogumelos	
	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de nabo	[esparguete, ovo, filete afiambrado, salsichas, ervilha e milho] batata cozida e couve
DIA	Prato	massa à italiana	
	Prato vegetariano	salada de grão-de-bico	
	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

13 de Fevereiro

Dia Mundial da Rádio,

declarado pela UNESCO em 2011

Neste dia, em 1946, a United Nations Radio emitiu pela primeira vez um programa em simultâneo para um grupo de seis países.

A rádio continua a ser o meio de comunicação social que atinge as maiores audiências, adaptando-se às novas tecnologias e a novos equipamentos, com a transmissão online via streaming, por exemplo.

É um meio bastante útil para a população, seja como ferramenta de apoio ao debate e comunicação, de promoção cultural ou em casos de emergência social.



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	creme de legumes	
DIA	Prato	empadão de arroz com carne	cenoura raspada
	Prato vegetariano	esparguete de feijão	brócolos e couve
	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de juliana de couve	
DIA	Prato	meia desfeita de bacalhau [bacalhau, grão-de-bico e batata]	salada de alface
	Prato vegetariano	arroz de legumes com molho de tomate	
	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
4ª-feira	Sopa	de alho francês	
DIA	Prato	nuggets de frango	massa salteada e macedónia de legumes
	Prato vegetariano	massa espiral com legumes salteados	
	Sobremesa*	fruta da época	
5ª-feira	Sopa	de curgete e cenoura	
DIA	Prato	pescada com molho de cenoura	arroz de ervilhas e juliana de alface
	Prato vegetariano	salada de feijão frade	batata cozida e cenoura
	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	
6ª-feira	Sopa	de feijão vermelho com vegetais	
DIA	Prato	massa de carnes à primavera	[couve lombarda e feijão verde]
	Prato vegetariano	gratinado de legumes	(cenoura, ervilha, milho e massa)
	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



14 de Fevereiro

Todos os anos, nas segundas segundas-feiras do mês de Fevereiro, celebra-se o Dia de Limpar o Computador.

Para começar a limpeza, a primeira ação é desligar completamente o computador: inclui desconectar o equipamento de qualquer ligação à energia elétrica (desligar o cabo de alimentação) e a outros dispositivos como impressoras e ratos.

DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de feijão verde	
DIA	Prato	rissóis de atum no forno	arroz branco e salada de alface
	Prato vegetariano	legumes salteados	arroz branco
	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	de couve lombarda	
DIA	Prato	pá de porco assada	esparguete e cenoura
	Prato vegetariano	esparguete de cogumelos	cenoura
	Sobremesa*	fruta da época	
4ª-feira	Sopa	de brócolos	
DIA	Prato	petinga	salada de feijão frade, batata e cenoura
	Prato vegetariano	salada de batata, feijão frade e brócolos)	
	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
5ª-feira	Sopa	creme de abóbora	
DIA	Prato	massa de frango com cenoura	
	Prato vegetariano	massa espiral com cenoura, repolho e feijão verde	
	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de com couve coração	
DIA	Prato	lombinhos de peixe	arroz branco e cenoura raspada
	Prato vegetariano	jardineira de soja	
	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

O "Thinking Day" ou "Founder's Day" remonta a 1926, em homenagem a Lord Baden-Powell e sua esposa Lady Baden-Powell, fundador e chefe mundial das Guias, nascidos no dia 22 de fevereiro.

"Um tostão pelos teus pensamentos" foi o mote sugerido na altura para ajudar a implementar o guidismo pelo mundo. Com o passar dos anos, o Dia do Pensamento tornou-se numa iniciativa universal, mantendo-se o seu significado: reflexão, fraternidade, união e harmonia sem fronteiras e impedimentos políticos ou religiosos.

22 de Fevereiro



MUNICÍPIO DE CARREGAL DO SAL

Semana de 28 de Fevereiro a 4 de Março de 2022



DIA	PRATO	EMENTA	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO
2ª-feira	Sopa	de legumes	
DIA	Prato	esparquete à bolonesa	cenoura raspada
	Prato vegetariano	bolonesa de soja	
	Sobremesa*	fruta da época	
3ª-feira	Sopa	creme de abóbora	
DIA	Prato	arroz de peixe	macedónia de legumes
	Prato vegetariano	cogumelos e curgete no forno	arroz de cenoura
	Sobremesa*	fruta da época ou doce	
4ª-feira	Sopa	de couve flor e cenoura	
DIA	Prato	massa de carnes à lavrador	[carne porco, chouriço, massa, feijão, couve lombarda e cenoura]
	Prato vegetariano	massa espiral de legumes e grão de bico	
	Sobremesa*	fruta da época	
5ª-feira	Sopa	creme de vegetais	
DIA	Prato	bacalhau à Gomes de Sá	
	Prato vegetariano	couve estufada com ervilhas	batata cozida
	Sobremesa*	fruta da época	
6ª-feira	Sopa	de grão-de-bico com couve	
DIA	Prato	salsichas no forno	arroz alegre [jardineira de legumes] e alface
	Prato vegetariano	arroz de cenoura	milho e ervilhas
	Sobremesa*	fruta da época ou iogurte de aromas	

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

