ESPINHO CÂMARA MUNICIPAL

UNISELF TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

MUNICÍPIO DE ESPINHO

Semana de 7 a 11 de Janeiro de 2019

DIA	PRATO	EMENTA [3]
2ª-feira	*Sopa*	de brócolos
	Prato	rolo de carne com massa, cenoura raspada, couve roxa e pepino
	Vegetariana	bolonhesa de soja com cenoura raspada, couve roxa e pepino
	Sobremesa	fruta da época
3ª-feira	*Sopa*	creme de curgete
	Prato	pataniscas de peixe com arroz de legumes
	Vegetariana	pataniscas vegetarianas com arroz de legumes
	Sobremesa	gelatina
4ª-feira	*Sopa*	de espinafres
	Prato	jardineira de carne de porco (batata aos cubos, ervilhas e cenoura)
	Vegetariana	massa à lavrador vegetariana
	Sobremesa	fruta da época
5ª-feira	*Sopa*	de feijão verde
	Prato	filete de cavala estufado com cotovelinhos, couve de bruxelas e brócolos
	Vegetariana	salada de batata com feijão frade, cenoura, curgete e tomate
	Sobremesa	fruta da época
6ª-feira	*Sopa*	canja
	Prato	frango assado com arroz, alface, beterraba e cebola
	Vegetariana	hambúrguer vegetariano com arroz, alface, beterraba e cebola
	Sobremesa	fruta da época

15 Janeiro
Dia Mundial do Compositor
Através da música e com a sua arte e engenho, contribuem para o fluir das emoções humanas...

"Forgive me, Majesty. I am a vulgar man!
But I assure you, my music is not."

ESPINHO CÂMARA MUNICIPAL

UNISELF TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

MUNICÍPIO DE ESPINHO

Semana de 14 a 18 de Janeiro de 2019

DIA	PRATO	EMENTA [4]
2ª-feira	*Sopa*	de ervilhas e nabo
	Prato	douradinhos de pescada no forno com arroz de cenoura e salada de alface
	Vegetariana	estufado de soja com legumes e arroz
	Sobremesa	fruta da época
3ª-feira	*Sopa*	de legumes
	Prato	massa à bolonhesa e jardineira de legumes
	Vegetariana	massa primaveril com feijão
	Sobremesa	fruta da época
4ª-feira	*Sopa*	creme de alho francês e cenoura
	Prato	pescada estufada com batata cozida, cenoura e couve
	Vegetariana	salada de grão de bico com batata aos cubos, cenoura e couve
	Sobremesa	gelatina
5ª-feira	*Sopa*	de repolho
	Prato	lombo assado com arroz de milho, cenoura e ervilhas
	Vegetariana	massa de legumes (milho, cenoura e ervilhas) e queijo
	Sobremesa	fruta da época
6ª-feira	*Sopa*	de grão com espinafres
	Prato	cavala com macarrão e salada de alface e couve roxa
	Vegetariana	salteado de cogumelos com arroz de cenoura e salada de alface e couve roxa
	Sobremesa	fruta da época

15 Janeiro - Dia Mundial do Compositor
A música é sempre manipuladora
das mais íntimas sensações e de todo
o mecanismo das emoções.

**"A mente é como um pára-quedas:
só funciona se o abrirmos."**

ESPINHO CÂMARA MUNICIPAL

UNISELF TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

MUNICÍPIO DE ESPINHO

Semana de 21 a 25 de Janeiro de 2019

DIA	PRATO	EMENTA [5]
2ª-feira	*Sopa*	de espinafres
	Prato	almôndegas mistas (carne de porco e carne de vaca) estufadas com massa e jardineira de legumes
	Vegetariana	estufado de soja com jardineira de legumes e arroz
	Sobremesa	fruta da época
3ª-feira	*Sopa*	de feijão vermelho e nabo
	Prato	rissóis de pescada com arroz, salada de alface e beterraba
	Vegetariana	salada camponesa (batata e cenoura) com ovo cozido
	Sobremesa	fruta da época
4ª-feira	*Sopa*	de repolho
	Prato	rojões com arroz alegre (cenoura, milho e ervilhas)
	Vegetariana	rancho vegetariano
	Sobremesa	fruta da época
5ª-feira	*Sopa*	creme de alho francês e cenoura
	Prato	saladinha de atum (batata, feijão frade, ovo cenoura e couve lombardo)
	Vegetariana	cotovelinhos com soja, brócolos e couve flor
	Sobremesa	gelatina
6ª-feira	*Sopa*	de feijão verde
	Prato	frango estufado com massa e salada de alface, cenoura ralada e cebola
	Vegetariana	empadão de cogumelos (arroz) e salada de alface, cenoura e cebola
	Sobremesa	fruta da época

15 Janeiro - Dia Mundial do Compositor

A música eleva, inspira, comove...
Cabe ao compositor traçar caminhos.

"Não deixe ninguém arruinar seu belo estado de espírito."

ESPINHO CÂMARA MUNICIPAL

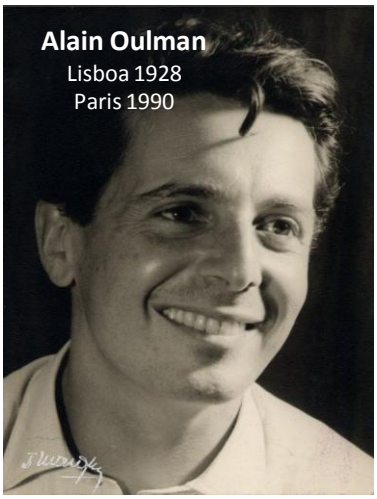
UNISELF TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

MUNICÍPIO DE ESPINHO

Semana de 28 de Janeiro a 1 de Fevereiro de 2019

DIA	PRATO	EMENTA [6]
2ª-feira	*Sopa*	de couve flor e ervilhas
	Prato	cotovelinhos com atum, 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	jardineira de frango (batata aos cubos, cenoura e ervilhas)
	Vegetariana	hambúrguer vegetariano com arroz e salada de alface beterraba e cebola
	Sobremesa	gelatina
4ª-feira	*Sopa*	de couve portuguesa e grão-de-bico
	Prato	filetes de pescada no forno com arroz
	Vegetariana	salada colorida com ovo cozido, ervas aromáticas e salada de legumes
	Sobremesa	fruta da época
5ª-feira	*Sopa*	de legumes
	Prato	massa à carbonara (fiambre aos cubos e salsicha) 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	calamares no forno com arroz e salada camponesa
	Vegetariana	lentilhas estufadas com salada camponesa
	Sobremesa	fruta da época

15 Janeiro - Dia Mundial do Compositor

"Procurava, na Biblioteca Nacional,
os grandes poetas portugueses e, depois,
musicava os seus poemas."

O homem discreto que se tornou responsável por uma das mais marcantes rupturas na música portuguesa.