

| DIA | PRATO | EMENTA | GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO |
|----------|------------|---|---------------------------------------|
| 2ª-feira | Sopa | creme de legumes | cenoura raspada |
| DIA | Prato | empadão de arroz com carne | |
| 4 | Sobremesa* | fruta da época | |
| 3ª-feira | Sopa | de juliana de couve | |
| DIA | Prato | meia desfeita de bacalhau [bacalhau, grão-de-bico e batata] | |
| 5 | Sobremesa* | fruta da época ou doce | |
| 4ª-feira | Sopa | de alho francês | massa salteada e macedónia de legumes |
| DIA | Prato | nuggets de frango | |
| 6 | Sobremesa* | fruta da época | |
| 5ª-feira | Sopa | de curgete e cenoura | |
| DIA | Prato | pescada com molho de cenoura | |
| 7 | Sobremesa* | fruta da época ou iogurte de aromas | |
| 6ª-feira | Sopa | de feijão vermelho com vegetais | macedónia de legumes |
| DIA | Prato | massa de carnes à primavera | |
| 8 | 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



A rádio continua a ser o meio de comunicação social que atinge as maiores audiências.



Os primeiros passos na criação da rádio foram iniciados, em 1863, por **James Clerck Maxwell**, e continuaram com **Henrich Rudolph Hertz** (1887), Nikola Tesla e Guglielmo Marconi (1894).

| DIA | PRATO | EMENTA | GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO |
|----------|------------|--------------------------------|--|
| 2ª-feira | Sopa | de feijão verde | |
| DIA | Prato | rissóis de atum no forno | arroz branco e salada de alface |
| 11 | Sobremesa* | fruta da época [banana] | |
| 3ª-feira | Sopa | de couve lombarda | |
| DIA | Prato | pá de porco assada | esparguete e cenoura |
| 12 | Sobremesa* | fruta da época [maçã vermelha] | |
| 4ª-feira | Sopa | de brócolos | |
| DIA | Prato | petinga | salada de feijão frade, batata e molho verde |
| 13 | Sobremesa* | fruta da época ou doce | |
| 5ª-feira | Sopa | creme de abóbora | |
| DIA | Prato | frango estufado | arroz branco e cenoura raspada |
| 14 | Sobremesa* | fruta da época [laranja] | |
| 6ª-feira | Sopa | de com couve coração | |
| DIA | Prato | massada de peixe | macedónia de legumes |
| 15 | 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



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.

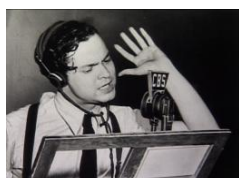
MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO

Semana de 18 a 22 de Fevereiro de 2019

| DIA | PRATO | EMENTA | GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO |
|----------|------------|---|--|
| 2ª-feira | Sopa | de legumes | cenoura raspada |
| DIA | Prato | esparguete à bolonesa bolonesa de soja | |
| 18 | Sobremesa* | fruta da época [maçã amarela] | |
| 3ª-feira | Sopa | creme de abóbora | macedónia de legumes |
| DIA | Prato | arroz de peixe | |
| 19 | Sobremesa* | fruta da época ou doce | |
| 4ª-feira | Sopa | de couve flor e cenoura | [carne porco, chouriço, massa, feijão, couve lombarda e cenoura] |
| DIA | Prato | massa de carnes à lavrador | |
| 20 | Sobremesa* | fruta da época [laranja] | |
| 5ª-feira | Sopa | creme de vegetais | salada de alface |
| DIA | Prato | bacalhau à gomes de sá | |
| 21 | Sobremesa* | fruta da época | |
| 6ª-feira | Sopa | de grão-de-bico com couve | arroz alegre [jardineira de legumes] |
| DIA | Prato | salsichas no forno | |
| 22 | 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*



A rádio acompanhou os principais acontecimentos históricos mundiais e hoje continua a ser um meio de comunicação fundamental.

MUNICÍPIO DE SANTA COMBA DÃO

Semana de 25 de Fevereiro a 1 de Março de 2019

| DIA | PRATO | EMENTA | GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO |
|----------|------------|--|---|
| 2ª-feira | Sopa | de curgete e cenoura | |
| DIA | Prato | tesourinhos de peixe no forno | arroz branco e salada de tomate e milho |
| 25 | Sobremesa* | fruta da época [banana] | |
| 3ª-feira | Sopa | caldo verde | |
| DIA | Prato | massa de frango com ervilhas e cenoura | |
| 26 | Sobremesa* | fruta da época [maçã vermelha] | |
| 4ª-feira | Sopa | creme de legumes | |
| DIA | Prato | atum com feijão frade | salada de batata e alface |
| 27 | Sobremesa* | fruta da época ou doce | |
| 5ª-feira | Sopa | de alho francês | |
| DIA | Prato | pá de porco estufada | esparguete de tomate |
| 28 | Sobremesa* | fruta da época | |
| 6ª-feira | Sopa | de grão-de-bico com couve coração | |
| DIA | Prato | pescada gratinada | arroz de ervilhas e juliana de alface |
| 1 | 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*

Este meio de comunicação social continua a ser um meio fiável para a população, que recebe a informação na hora, sendo esta uma das características mais positivas da rádio.

