

Semana 7 (9 a 15 de fevereiro 2026)

DESTAQUES DA PROGRAMAÇÃO: RTP AFRICA

Cozinha com Amor

A cozinha da vencedora do Chef's Academy Mónica Pereira.

Cozinha com amor retrata a vida de Mónica Pereira que cozinha com amor e de uma forma criativa, inspirando quem gosta de se entregar aos prazeres da culinária mas tem pouco tempo. Baseia-se na ideia de cozinha comum para gente comum, com destaque para os pratos simples, acessíveis no preço e de confeção rápida, mas sempre apimentados com um toque especial.

Terça e Quarta-feira, pelas 17h00 (hora Lisboa)





GRELHA DE PROGRAMAS

SEMANA 7

2026

COD	TAB	9/fev/26	10/fev/26	11/fev/26	12/fev/26	13/fev/26	14/fev/26	15/fev/26	COD	TAB
06.00	R06	8	BOM DIA PORTUGAL	BOM DIA PORTUGAL	BOM DIA PORTUGAL	BOM DIA PORTUGAL	ENTRE O MAR E A TERRA - - 2ª TEMPORADA	BIOSFERA - Biosfera 2025	R06	8
.15							RUMOS - 2026	MAR DE LETRAS - XVII SÉRIE 2025 - ADRIANO REIS		
.30	R07	8					PÉROLAS DO OCEANO - 2025	NEGÓCIOS EM ÁFRICA - 2026	R07	8
.45							ARTES E ESPECTÁCULOS	FAÇA CHUVA OU FAÇA SOL - - 2026		
07.00							BOM DIA PORTUGAL - FIM-DE-SEMANA	BOM DIA PORTUGAL - FIM-DE-SEMANA	R08	8
.15	R08	8								
.30										
.45							BOM DIA PORTUGAL - FIM-DE-SEMANA	BOM DIA PORTUGAL - FIM-DE-SEMANA	R09	8
08.00	R09	8								
.15										
.30							BOM DIA PORTUGAL - FIM-DE-SEMANA	BOM DIA PORTUGAL - FIM-DE-SEMANA	R10	8
.45	R10	8								
09.00										
.15							BOM DIA PORTUGAL - FIM-DE-SEMANA	BOM DIA PORTUGAL - FIM-DE-SEMANA	R11	8
.30	R11	8								
.45										
10.00							BOM DIA PORTUGAL - FIM-DE-SEMANA	BOM DIA PORTUGAL - FIM-DE-SEMANA	R12	8
.15	R12	8								
.30										
.45							BOM DIA PORTUGAL - FIM-DE-SEMANA	BOM DIA PORTUGAL - FIM-DE-SEMANA	R13	8
11.00	R13	8								
.15										
.30							BOM DIA PORTUGAL - FIM-DE-SEMANA	BOM DIA PORTUGAL - FIM-DE-SEMANA	R14	8
.45	R14	8								
12.00										
.15							BOM DIA PORTUGAL - FIM-DE-SEMANA	BOM DIA PORTUGAL - FIM-DE-SEMANA	R15	8
.30	R15	8								
.45										
13.00							BOM DIA PORTUGAL - FIM-DE-SEMANA	BOM DIA PORTUGAL - FIM-DE-SEMANA	R16	8
.15	R16	8								
.30										
.45							BOM DIA PORTUGAL - FIM-DE-SEMANA	BOM DIA PORTUGAL - FIM-DE-SEMANA	R17	8
14.00	R17	8								
.15										
.30							BOM DIA PORTUGAL - FIM-DE-SEMANA	BOM DIA PORTUGAL - FIM-DE-SEMANA	R18	8
.45	R18	8								
15.00										
.15							BOM DIA PORTUGAL - FIM-DE-SEMANA	BOM DIA PORTUGAL - FIM-DE-SEMANA	R19	8
.30	R19	8								
.45										
16.00							BOM DIA PORTUGAL - FIM-DE-SEMANA	BOM DIA PORTUGAL - FIM-DE-SEMANA	R20	8
.15	R20	8								
.30										
.45							BOM DIA PORTUGAL - FIM-DE-SEMANA	BOM DIA PORTUGAL - FIM-DE-SEMANA	R21	8
17.00	R21	8								
.15										
.30							BOM DIA PORTUGAL - FIM-DE-SEMANA	BOM DIA PORTUGAL - FIM-DE-SEMANA	R22	8
.45	R22	8								
18.00										
.15							BOM DIA PORTUGAL - FIM-DE-SEMANA	BOM DIA PORTUGAL - FIM-DE-SEMANA	R23	8
.30	R23	8								
.45										
19.00							BOM DIA PORTUGAL - FIM-DE-SEMANA	BOM DIA PORTUGAL - FIM-DE-SEMANA	R24	8
.15	R24	8								
.30										
.45							BOM DIA PORTUGAL - FIM-DE-SEMANA	BOM DIA PORTUGAL - FIM-DE-SEMANA	R25	8
20.00	R25	8								
.15										
.30							BOM DIA PORTUGAL - FIM-DE-SEMANA	BOM DIA PORTUGAL - FIM-DE-SEMANA	R26	8
.45	R26	8								
21.00										
.15							BOM DIA PORTUGAL - FIM-DE-SEMANA	BOM DIA PORTUGAL - FIM-DE-SEMANA	R27	8
.30	R27	8								
.45										
22.00							BOM DIA PORTUGAL - FIM-DE-SEMANA	BOM DIA PORTUGAL - FIM-DE-SEMANA	R28	8
.15	R28	8								
.30										
.45							BOM DIA PORTUGAL - FIM-DE-SEMANA	BOM DIA PORTUGAL - FIM-DE-SEMANA	R29	8
23.00	R29	8								
.15										
.30							BOM DIA PORTUGAL - FIM-DE-SEMANA	BOM DIA PORTUGAL - FIM-DE-SEMANA	R30	8
.45	R30	8								
24.00										
.15							BOM DIA PORTUGAL - FIM-DE-SEMANA	BOM DIA PORTUGAL - FIM-DE-SEMANA	R31	8
.30	R31	8								
.45										
25.00							BOM DIA PORTUGAL - FIM-DE-SEMANA	BOM DIA PORTUGAL - FIM-DE-SEMANA	R32	8
.15	R32	8								
.30										
.45							BOM DIA PORTUGAL - FIM-DE-SEMANA	BOM DIA PORTUGAL - FIM-DE-SEMANA	R33	8
26.00	R33	8								
.15										
.30							BOM DIA PORTUGAL - FIM-DE-SEMANA	BOM DIA PORTUGAL - FIM-DE-SEMANA	R34	8
.45	R34	8								
27.00										
.15							BOM DIA PORTUGAL - FIM-DE-SEMANA	BOM DIA PORTUGAL - FIM-DE-SEMANA	R35	8
.30	R35	8								
.45										
28.00							BOM DIA PORTUGAL - FIM-DE-SEMANA	BOM DIA PORTUGAL - FIM-DE-SEMANA	R36	8
.15	R36	8								
.30										
.45							BOM DIA PORTUGAL - FIM-DE-SEMANA	BOM DIA PORTUGAL - FIM-DE-SEMANA	R37	8
29.00	R37	8								
.15										
.30							BOM DIA PORTUGAL - FIM-DE-SEMANA	BOM DIA PORTUGAL - FIM-DE-SEMANA	R38	8
.45	R38	8								
30.00										