



## COL. MANUEL BERNARDES

Semana de 3 a 6 de abril de 2018

### Terça

Sopa	Alho francês <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Croquetes de carne com arroz de tomate e salada mista <sup>1,5,6,7,12</sup>
Dieta	Bife de vaca grelhado com legumes <sup>5,6</sup>
Sobremesa	Frutas
Lanche	logurte + pão com fiambre <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>

### Quarta

Sopa	Canja com massinhas <sup>1,3,7</sup>
Prato	Espetadas de porco com batata frita e salada mista
Dieta	Espetadas de peru grelhadas com legumes <sup>1,3,7,10,14</sup>
Sobremesa	Frutas
Lanche	Leite c/chocolate +pão com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>

### Quinta

Sopa	Lombardo <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Arroz de atum e salada mista <sup>4,6</sup>
Dieta	Red-fish cozido c/ batata e legumes <sup>4,9,12</sup>
Sobremesa	Frutas
Lanche	logurte + pão com queijo <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>

### Sexta

Sopa	Caldo verde <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Bife peru com esparguete e salada mista <sup>1,3,5,6</sup>
Dieta	Bife peru grelhado com legumes <sup>1,3,5,6</sup>
Sobremesa	Frutas
Lanche	Leite di + bolacha maria di <sup>1,6,7,11</sup>



COL. MANUEL BERNARDES  
Semana de 9 a 13 de abril de 2018

Segunda

Sopa	Espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Panadinhos com arroz de tomate e salada mista <sup>1,3,5,6,7,8,11,12,13</sup>
Dieta	Bife de vaca grelhado com legumes <sup>5,6</sup>
Sobremesa	Frutas
Lanche	Sumo di+manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>

Terça

Sopa	Creme abóbora com courgete <sup>9</sup>
Prato	Atum com salada russa e salada mista <sup>1,3,4,5,6,7,9,10,11,12</sup>
Dieta	Solha corada com batata e legumes <sup>3,4,5,6,7,9,12</sup>
Sobremesa	Frutas
Lanche	logurte + pão com fiambre <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>

Quarta

Sopa	Ervilhas <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Frango estufado com arroz e salada <sup>9,12</sup>
Dieta	Frango cozido c/ arroz de legumes <sup>5,6</sup>
Sobremesa	Frutas
Lanche	Leite c/chocolate +pão com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>

Quinta

Sopa	Caldo verde <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Bacalhau à brás e salada mista <sup>3,4,5,6,9</sup>
Dieta	Red-fish cozido c/ batata e legumes <sup>4,9,12</sup>
Sobremesa	Frutas
Lanche	logurte + pão com queijo <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>

Sexta

Sopa	Legumes <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Carne vaca guizada com macarronete e salada <sup>1,3,7,12,14</sup>
Dieta	Carne vaca estufada simples com legumes
Sobremesa	Frutas
Lanche	Leite di + bolacha maria di <sup>1,6,7,11</sup>



COL. MANUEL BERNARDES  
Semana de 16 a 20 de abril de 2018

Segunda

Sopa	Feijão com hortalixa <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Ovos mexidos com fiambre, arroz de manteiga e salada <sup>1,3,5,6,7,9</sup>
Dieta	Bife vaca grelhado com legumes <sup>3,5,6,7</sup>
Sobremesa	Frutas
Lanche	Sumo di+pão com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>

Terça

Sopa	Creme de cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Massada de peixe com delicias do mar e salada <sup>1,2,3,4,5,6,9</sup>
Dieta	Maruca cozida com batata e legumes <sup>4,9,12</sup>
Sobremesa	Frutas
Lanche	logurte +pão com fiambre <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>

Quarta

Sopa	Canja com massinhas <sup>1,3,7</sup>
Prato	Carne porco à portuguesa e salada mista <sup>5,6,12</sup>
Dieta	Carne estufada com legumes <sup>1,3</sup>
Sobremesa	Frutas
Lanche	Leite c/chocolate +pão com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>

Quinta

Sopa	Alho francês <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Lombinhos de salmão com Puré de cenoura e salada mista <sup>1,2,3,4,5,6,7,9,14</sup>
Dieta	Pescada cozida com batata e legumes <sup>4,9,12</sup>
Sobremesa	Frutas
Lanche	logurte +pão com queijo <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>

Sexta

Sopa	Caldo verde <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Frango assado com Esparguete e salada <sup>1,3,5,6,12</sup>
Dieta	Frango corado com legumes <sup>5,6</sup>
Sobremesa	Frutas
Lanche	Leite di + bolacha maria di <sup>1,6,7,11</sup>



COL. MANUEL BERNARDES  
Semana de 23 a 27 de abril de 2018

Segunda

Sopa	Creme abóbora <sup>9</sup>
Prato	Esparguete a bolonhesa e salada mista <sup>1,3,5,6,12</sup>
Dieta	Bife peru grelhado com legumes <sup>1,3,5,6</sup>
Sobremesa	Frutas
Lanche	Sumo di+ pão com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>

Terça

Sopa	Alho francês <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Filetes dourados com arroz de vilhas e salada <sup>1,3,4,5,6,9</sup>
Dieta	Red-fish cozido c/ batata e legumes <sup>4,9,12</sup>
Sobremesa	Frutas
Lanche	logurte +pão com fiambre <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>

Quinta

Sopa	Canja com massinhas <sup>1,3,7</sup>
Prato	Bife Perú com arroz demanteiga e salada mista <sup>1,3,5,6</sup>
Dieta	Bife Perú grelhado com legumes
Sobremesa	Frutas
Lanche	logurte +pão com queijo <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>

Sexta

Sopa	Espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Bacalhau com natas e salada mista <sup>1,4,5,6,7</sup>
Dieta	Solha corada com batata e legumes <sup>3,4,5,6,7,9,12</sup>
Sobremesa	Frutas
Lanche	Leite di + bolacha maria di <sup>1,6,7,11</sup>

