



COL. MANUEL BERNARDES
Semana de 4 a 7 de dezembro de 2017

Segunda

Sopa	Alho francês ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Douradinhos no forno com arroz de ervilhas e salada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}
Dieta	Solha corada com batata e legumes ^{3,4,5,6,7,9,12}
Sobremesa	Frutas
Lanche	Sumo di+pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Terça

Sopa	Creme abóbora ⁹
Prato	Jardineira de carne de vaca com salada mista ^{9,12}
Dieta	Frango cozido com legumes
Sobremesa	Frutas
Lanche	logurte + pão com fiambre ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Quarta

Sopa	Canja com massinhas ^{1,3,7}
Prato	Bife peru com esparguete e salada ^{1,3,5,6}
Dieta	Bife peru grelhado com legumes
Sobremesa	Frutas
Lanche	Leite c/chocolate +pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Quinta

Sopa	Caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Pescada dourada com arroz de tomate e salada ^{1,3,4,5,6}
Dieta	Pescada cozida com batata e legumes ^{4,9,12}
Sobremesa	Frutas
Lanche	logurte + pão com queijo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}



COL. MANUEL BERNARDES
Semana de 11 a 15 de dezembro de 2017

Segunda

Sopa	Alho francês ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Arroz de atum com salada mista ^{4,6}
Dieta	Maruca cozida com batata e legumes ^{4,9,12}
Sobremesa	Frutas
Lanche	Sumo di+pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Terça

Sopa	Creme de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Lasanha de carne com salada mista ^{1,3,5,6,7,12}
Dieta	Carne estufada simples com legumes ^{1,3}
Sobremesa	Frutas
Lanche	iogurte + pão com fiambre ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Quarta

Sopa	Caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Salada de peixe com batata, cenoura, ervilhas, ovo e salada mista ^{3,4,9,12}
Dieta	Red - fish no forno com batata e legumes ⁴
Sobremesa	Frutas
Lanche	Leite c/chocolate +pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Quinta

Sopa	Canja c/massinhas ^{1,3,7}
Prato	Escalopes de porco com batata frita e salada mista ^{5,6}
Dieta	Bife de vaca grelhado com legumes ^{5,6}
Sobremesa	Frutas
Lanche	iogurte + pão com queijo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Sexta

Sopa	Creme de feijão c/hortaliça ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Croquetes de carne c/ arroz de legumes e salada mista ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}
Dieta	Frango cozido com legumes
Sobremesa	Frutas
Lanche	Leite di + bolacha maria di ^{1,6,7,11}



COL. MANUEL BERNARDES
Semana de 18 a 22 de dezembro de 2017

Segunda

Sopa	Creme ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Bife peru com arroz e salada ^{5,6}
Dieta	Bife peru grelhado com legumes ^{1,3,5,6}
Sobremesa	Frutas
Lanche	Sumo di+pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Terça

Sopa	Caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Bacalhau c/ broa, grelos e batata a murro e salada mista ⁴
Dieta	Salmão grelhado com batata e legumes ^{3,4,5,6,7}
Sobremesa	Frutas
Lanche	logurte + pão com fiambre ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Quarta

Sopa	Canja com massinhas ^{1,3,7}
Prato	Perna de porco assada c/ esparguete e salada ^{5,6,9,12}
Dieta	Bife vaca grelhado com legumes ^{3,5,6,7}
Sobremesa	Frutas
Lanche	Leite c/chocolate + pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Quinta

Sopa	Feijão com lombardo ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Filetes de pescada dourados c/ arroz e cenoura e salada ^{1,3,4,5,6,9}
Dieta	Solha corada com batata e legumes ^{3,4,5,6,7,9,12}
Sobremesa	Frutas
Lanche	logurte + pão com queijo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Sexta

Sopa	Agrião ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Frango assado c/ batata frita e salada ^{5,6,12}
Dieta	Frango corado com legumes ^{5,6}
Sobremesa	Frutas
Lanche	Leite di + bolacha maria di ^{1,6,7,11}



COL. MANUEL BERNARDES
Semana de 27 a 29 de dezembro de 2017

Quarta

Sopa	Espinafres ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Arroz de peixe com delicias do mar e salada ^{1,2,3,4,6}
Dieta	Maruca cozida c/ batata e legumes ^{4,9,12}
Sobremesa	Frutas
Lanche	Leite c/chocolate + pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Quinta

Sopa	Legumes ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Costeletas porco com batata frita e salada ^{5,6}
Dieta	Bife peru grelhado com legumes ^{1,3,5,6}
Sobremesa	Frutas
Lanche	logurte +pão com queijo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Sexta

Sopa	Sopa de lombardo com cenoura ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Frango frito com arroz e salada ^{5,6}
Dieta	Frango cozido com legumes
Sobremesa	Frutas
Lanche	Leite di + bolacha maria di ^{1,6,7,11}

