



## COL. MANUEL BERNARDES

### Semana de 5 a 9 de fevereiro de 2018

#### Segunda

Sopa	Espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Arroz de atum e salada <sup>4,6</sup>
Dieta	Pescada cozida com batata e legumes <sup>4,9,12</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	Lombardo <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Jardineira de carne vaca e salada mista <sup>6</sup>
Dieta	Carne vaca estufada simples com legumes
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	Creme ervilhas <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Strogonoff porco c/ arroz manteiga e salada mista <sup>5,6,7</sup>
Dieta	Frango cozido com legumes
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 com 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	Canja com massinhas <sup>1,3,7</sup>
Prato	Escalopes de porco com esparguete 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	Leite di + bolacha maria di <sup>1,6,7,11</sup>



COL. MANUEL BERNARDES  
Semana de 14 a 16 de fevereiro de 2018

Quarta

Sopa	Alho francês <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Douradinhos no forno com arroz tomate e salada mista <sup>1,3,4,7,14</sup>
Dieta	Maruca cozida c/ batata e legumes <sup>4,9,12</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	Canja c/massinhas <sup>1,3,7</sup>
Prato	Perna de porco assada com batata frita e salada mista <sup>5,6,9,12</sup>
Dieta	Bife de vaca com legumes <sup>5,6</sup>
Sobremesa	Frutas
Lanche	iogurte + 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	Massada de peixe com delicias do mar e salada <sup>1,2,3,4,5,6,9</sup>
Dieta	Solhacorada 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>





## COL. MANUEL BERNARDES

### Semana de 19 a 23 de fevereiro de 2018

#### Segunda

Sopa	Caldo verde <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Arroz de atum e salada mista <sup>4,6</sup>
Dieta	Solha corada c/ batata e legumes <sup>3,4,5,6,7,9,12</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	Lombardo <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Panadinhos com esparguete e salada mista <sup>1,3,5,6,7,8,11,12,13</sup>
Dieta	Bife de vaca grelhado com legumes <sup>1,3,5,6,7</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	Espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Carne porco à Portuguesa e salada <sup>5,6,12</sup>
Dieta	Bife peru grelhado com legumes
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	Frango estufado com arroz de manteiga e salada <sup>9,12</sup>
Dieta	Frango cozido 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	Legumes <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Salada russa de Peixe com batata, cenoura, ovo, ervilhas e <sup>3,4,9,12</sup>
Dieta	Pescada cozida com batata e legumes <sup>4,9,12</sup>
Sobremesa	Frutas
Lanche	Leite di + bolacha maria di <sup>1,6,7,11</sup>



COL. MANUEL BERNARDES  
Semana de 26 de fevereiro a 2 de março de 2018

Segunda

Sopa	Espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Esparguete a bolonhesa e salada mista <sup>1,3,5,6,12</sup>
Dieta	Carne estufada simples com legumes <sup>1,3</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	Caldo verde <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Lombinhos de salmão no forno com puré de cenoura e salada <sup>3,4,5,6,7</sup>
Dieta	Lombinhos de salmão no forno com legumes <sup>3,4,5,6,7</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 c/massinhas <sup>1,3,7</sup>
Prato	Bife peru com arroz de manteiga e salada <sup>5,6</sup>
Dieta	Bife peru grelhado com legumes
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	Empadão carne e salada mista <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Dieta	Frango cozido 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	Feijão c/hortaliça <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Rissois de camarão com arroz de legumes e salada <sup>1,2,5,6,7,12</sup>
Dieta	Solha corada c/ 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>