



COL. MANUEL BERNARDES
Semana de 3 a 5 de janeiro de 2018

Quarta

Sopa	Alho francês ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Arroz de atum e salada mista ^{4,6}
Dieta	Pescada cozida com 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	Lombardo ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Strognoff com massa espiral e salada mista ^{1,3,7}
Dieta	Frango cozido com legumes
Sobremesa	Frutas
Lanche	iogurte + pão com queijo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Sexta

Sopa	Canja com massinhas ^{1,3,7}
Prato	Escalopes de porco com batata frita e salada ^{5,6}
Dieta	Bife peru grelhado com legumes
Sobremesa	Frutas
Lanche	Leite di + bolacha maria di ^{1,6,7,11}



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



COL. MANUEL BERNARDES
Semana de 8 a 12 de janeiro de 2018

Segunda

Sopa	Espinafres ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Esparguete com carne picada gratinado e salada mista ^{1,3,5,6,12}
Dieta	Carne vaca estufada com legumes
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 à brás com salada mista ^{3,4,5,6,9}
Dieta	Maruca cozida com batata e legumes ^{4,9,12}
Sobremesa	Frutas
Lanche	logurte +pão com fiambre ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Quarta

Sopa	Creme de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Bife peru com batata frita e salada ^{1,3,5,6}
Dieta	Bife peru grelhado com legumes ^{1,3,5,6}
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	Ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Esparguete com frango estufado e salada mista ⁹
Dieta	Frango cozido com legumes
Sobremesa	Frutas
Lanche	logurte +pão com queijo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Sexta

Sopa	Feijão c/hortaliça ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Filetes de pescada dourados com arroz de ervilhas e salada mista ^{1,3,4,5,6,9}
Dieta	Solha corada c/ batata e legumes ^{3,4,5,6,7,9,12}
Sobremesa	Frutas
Lanche	Leite di + bolacha maria di ^{1,6,7,11}



COL. MANUEL BERNARDES
Semana de 15 a 19 de janeiro de 2018

Segunda

Sopa	Juliana ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Carne vaca estufada com arroz manteiga e salada mista ¹²
Dieta	Carne estufada com legumes ^{1,3}
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	Atum com massa tricolor e salada mista ^{1,3,4,5,6,10,11}
Dieta	Pescada cozida com batata legumes ^{4,9,12}
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 porco assada c/ batata frita e salada ^{5,6,12}
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	Creme abóbora e courgette ⁹
Prato	Douradinhos no forno com arroz de tomate e salada ^{1,3,4,7,14}
Dieta	Red-fish cozido c/ 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}

Sexta

Sopa	Alho francês ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Frango assado com esparguete e salada ^{1,3,5,6,12}
Dieta	Frango corado com legumes ^{5,6}
Sobremesa	Frutas
Lanche	Leite di + bolacha maria di ^{1,6,7,11}



COL. MANUEL BERNARDES
Semana de 22 a 26 de janeiro de 2018

Segunda

Sopa	Espinafres ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Esparguete a bolonhesa e salada mista ^{1,3,5,6,12}
Dieta	Carne vaca estufada com legumes
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	Bacalhau c/ natas e salada ^{1,4,5,6,7}
Dieta	Pescada cozida c/ batata e legumes ^{4,9,12}
Sobremesa	Frutas
Lanche	logurte +pão com fiambre ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Quarta

Sopa	Canja c/massinhas ^{1,3,7}
Prato	Escalopes de porco com arroz manteiga e salada ^{5,6,12}
Dieta	Bife peru grelhado com legumes ^{1,3,5,6}
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	Lombinhos de salmão com puré de cenoura e salada mista ^{3,4,5,6,7}
Dieta	Lombinhos de salmão com legumes ^{3,4,5,6,7}
Sobremesa	Frutas
Lanche	logurte +pão com queijo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Sexta

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



COL. MANUEL BERNARDES
Semana de 29 de janeiro a 2 de fevereiro de 2018

Segunda

Sopa	Creme abóbora ⁹
Prato	Panadinhos com arroz de tomate e salada mista ^{1,3,5,6,7,8,11,12,13}
Dieta	Bife vaca grelhado com legumes ^{3,5,6,7}
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	Massada de peixe c/ delicias do mar e salada ^{1,2,3,4,5,6,9}
Dieta	Solha corada com batata e legumes ^{3,4,5,6,7,9,12}
Sobremesa	Frutas
Lanche	logurte +pão com fiambre ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Quarta

Sopa	Canja com massinhas ^{1,3,7}
Prato	Carne porco à portuguesa e salada mista ^{5,6,9,12}
Dieta	Bife peru grelhado com legumes ^{1,3,5,6}
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 c/hortaliça ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Pescada dourada com arroz legumes 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}

Sexta

Sopa	Alho francês ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Lasanha de carne e salada mista ^{1,3,5,6,7,12}
Dieta	Carne estufada com legumes ^{1,3}
Sobremesa	Frutas
Lanche	Leite di + bolacha maria di ^{1,6,7,11}