



COL. MANUEL BERNARDES

Semana de 2 a 6 de julho de 2018

Segunda

Sopa	Canja com massinhas ^{1,3,7}
Prato	Escalopes de porco com batata frita e salada mista ^{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	Lombardo ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Arroz de atum e salada mista ^{4,6}
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	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 simples com legumes ^{1,3}
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	Filetes de pescada dourados com arroz de tomate e salada mista ^{1,3,4,5,6,9}
Dieta	Pescada cozida 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	Creme de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}
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 9 a 13 de julho de 2018

Segunda

Sopa	Espinafres ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Panadinhos com esparguete e salada mista ^{1,3,5,6,7,8,11,12,13}
Dieta	Bife de vaca grelhado com legumes ^{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	Legumes ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Salada de peixe com batata, cenoura e ervilhas , ovo e salada mista ^{3,4,9,12}
Dieta	Red-fish cozido 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	Creme abóbora ⁹
Prato	Strogonoff com arroz de manteiga e salada mista ^{5,6,7}
Dieta	Frango cozido 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	Sopa caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Bacalhau à brás e salada mista ^{3,4,5,6,9}
Dieta	Solha gratinada 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	Lombardo com cenoura ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Esparguete gratinado com carne picada e salada ^{1,3,5,6,7,9,12}
Dieta	Bife peru grelhado com legumes ^{1,3,5,6}
Sobremesa	Frutas
Lanche	Leite di + bolacha maria di ^{1,6,7,11}



COL. MANUEL BERNARDES

Semana de 16 a 20 de julho de 2018

Segunda

Sopa	Alho francês ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Escalopes de porco com massa fassili e salada mista ^{1,3,5,6,12}
Dieta	Bife de vaca grelhado com legumes ^{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	Juliana ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Douradinhos no forno com arroz de tomate e salada mista ^{1,3,4,7,14}
Dieta	Red -fish assado 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 com massinhas ^{1,3,7}
Prato	Espetadas mistas com batata frita e salada
Dieta	Espetadas grelhadas 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	Creme ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Atum com massa fusilli tricolor e salada mista ^{1,3,4,5,6,10,11}
Dieta	Pescada cozida 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	Cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Arroz de frango e salada mista ^{9,12}
Dieta	Frango corado com legumes ^{5,6}
Sobremesa	Frutas
Lanche	Leite di + bolacha maria di ^{1,6,7,11}



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

Segunda

Sopa	Sopa espinafres ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Bife peru com batata frita e salada mista ^{1,3,5,6}
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	Lombardo ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Calamares com arroz de ervilhas e salada mista ^{1,2,3,4,5,6,7,9,14}
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	Alho francês ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Perna de porco assada com esparguete e salada mista ^{6,9,12}
Dieta	Bife de vaca grelhado com legumes ^{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	Arroz de peixe e salada mista ^{1,2,3,4,5,6,9}
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	Legumes ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Costeletas porco com batata frita e salada mista ^{5,6}
Dieta	Bife peru grelhado com legumes ^{1,3,5,6}
Sobremesa	Frutas
Lanche	Leite di + bolacha maria di ^{1,6,7,11}