



COL. MANUEL BERNARDES  
Semana de 1 a 1 de junho de 2018

Sexta

Sopa

Prato

Dieta

Sobremesa

Lanche

Creme abóbora<sup>9</sup>

Panadinhos com batata frita pala-pala e salada<sup>1,5,6,12</sup>

Bife de vaca grelhado com legumes<sup>5,6</sup>

Gelado<sup>7</sup>

Leite di + bolacha maria di<sup>1,6,7,11</sup>





## COL. MANUEL BERNARDES

### Semana de 4 a 8 de junho de 2018

#### Segunda

|           |  |
|-----------|--|
| Sopa      | Legumes <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>                                  |
| Prato     | Carne porco assada com esparguete e salada <sup>6,9,12</sup>         |
| Dieta     | Bife de frango grelhado com legumes                                  |
| 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     | Arroz de atum e salada mista <sup>4,6</sup>                           |
| Dieta     | Pescada cozida 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> |

#### Quarta

|           |  |
|-----------|--|
| Sopa      | Alho francês <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>   |
| Prato     | Bife peru com batata frita e salada <sup>1,3,5,6</sup>                           |
| Dieta     | Bife peru grelhado com legumes <sup>1,3,5,6</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      | Espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>                               |
| Prato     | Frango estufado c/ 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      | Cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>   |
| Prato     | Salada de bacalhau (ovo, batata , grão ) e salada mista <sup>3,4,9,12</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>                             |



## COL. MANUEL BERNARDES

### Semana de 11 a 15 de junho de 2018

#### Segunda

|           |   |
|-----------|---|
| Sopa      | Juliana <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>                                     |
| Prato     | Panadinhos com arroz de tomate e salada <sup>1,3,5,6,7,8,11,12,13</sup> |
| Dieta     | Bife de frango grelhado com legumes                                     |
| 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     | Atum com salada russa e salada mista <sup>1,3,4,5,6,7,9,10,11,12</sup> |
| Dieta     | Red-fish cozido c/ batata e legumes <sup>4,9,12</sup>                  |
| Sobremesa | Frutas   |
| Lanche    | iogurte + pão com fiambre <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     | Lasanha de carne e salada mista <sup>1,3,5,6,7,12</sup>             |
| Dieta     | Carne estufada simples com legumes <sup>1,3</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      | Feijão c/hortaliça <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                             |
| Prato     | Douradinhos no forno com arroz de legumes e salada <sup>1,3,4,7,14</sup> |
| Dieta     | Pescada cozida c/ 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 18 a 22 de junho de 2018

#### Segunda

|           |  |
|-----------|--|
| Sopa      | Creme abóbora <sup>9</sup>   |
| Prato     | Esparguete gratinado com carne picada e salada mista <sup>1,3,5,6,7,9,12</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      | Espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>                                |
| Prato     | Arroz de carne e salada mista <sup>1,6,7,9,10,12,14</sup>             |
| Dieta     | Bife peru grelhado com legumes <sup>1,3,5,6</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      | 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     | Solha corada com batata e feijão verde <sup>3,4,5,6,7,9,12</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      | Lombardo <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>                                |
| Prato     | Febras porco com esparguete e salada mista <sup>1,3,5,6,12</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      | Creme de cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                            |
| Prato     | Calamares com arroz de legumes e salada <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    | Leite di + bolacha maria di <sup>1,6,7,11</sup>                       |



## COL. MANUEL BERNARDES

### Semana de 25 a 29 de junho de 2018

#### Segunda

|           |  |
|-----------|--|
| Sopa      | Canja com massinhas <sup>1,3,7</sup>                                 |
| Prato     | Costeletas de porco com esparguete e salada <sup>1,3,5,6</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      | Espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>   |
| Prato     | Salada de peixe com batata, cenoura e ervilhas, ovo e salada mista <sup>3,4,9,12</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      | Creme de cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>                                      |
| Prato     | Carne estufada com macarronete e salada mista <sup>1,3,6,7,9,14</sup>           |
| Dieta     | Carne estufada simples 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      | Lombardo <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>                                 |
| Prato     | Frango assado c/ batata frita e salada <sup>1,3,5,6,12</sup>         |
| Dieta     | Frango corado com legumes <sup>5,6</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     | Pescada dourada c/ arroz legumes e salada mista <sup>1,3,4,5,6</sup> |
| Dieta     | Pescada cozida c/ batata e legumes <sup>4,9,12</sup>                 |
| Sobremesa | Frutas   |
| Lanche    | Leite di + bolacha maria di <sup>1,6,7,11</sup>                      |