



COL. MANUEL BERNARDES

Semana de 30 de abril a 4 de maio de 2018

Segunda

Sopa	Creme abóbora e courgette ⁹
Prato	Escalopes de porco com batata frita e salada ^{5,6}
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}

Quarta

Sopa	Caldo verde ^{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	Alho francês ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Empadão de carne e salada mista ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Dieta	Carne vaca estufada simples com legumes ^{1,3}
Sobremesa	Frutas
Lanche	logurte + poão 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	Carne vaca estufada com arroz de manteiga e salada
Dieta	Bife perú grelhado com legumes
Sobremesa	Frutas
Lanche	Leite di + bolacha maria di ^{1,6,7,11}



COL. MANUEL BERNARDES

Semana de 7 a 11 de maio de 2018

Segunda

Sopa	Creme ervilhas ^{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 ^{1,3,5,6,7}
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	Salada de peixe (batata, cenoura , legumes e ovo) e salada mista ^{3,4,9,12}
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	Espinafres ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Lasanha de carne e salada mista ^{1,3,5,6,7,12}
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	Douradinhos no forno com arroz ervilhas e salada ^{1,3,4,7,14}
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	Creme de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Frango assado com massa fusilli e salada ⁹
Dieta	Frango corado com legumes ^{5,6}
Sobremesa	Frutas
Lanche	Leite di + bolacha maria di ^{1,6,7,11}



COL. MANUEL BERNARDES

Semana de 14 a 18 de maio de 2018

Segunda

Sopa	Juliana ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Empadão de atum e salada ^{1,3,4,5,6,7,8,9,12}
Dieta	Red-fish cozido c/ 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	Caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Esparguete a bolonhesa e salada mista ^{1,3,5,6,12}
Dieta	Carne estufada simples co legumes ^{1,3}
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 ^{5,6,12}
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	Espinafres ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Massada de peixe com 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 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	Arroz à valenciana e salada mista ^{1,6,7,9,10,12,14}
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 21 a 25 de maio de 2018

Segunda

Sopa	Cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Strogonoff com arroz manteiga e salada mista ^{5,6,7}
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	Caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Salada de bacalhau (batata, grão e ovo) e salada mista ^{3,4,9,12}
Dieta	Pescada 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	Alho francês ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Frango estufado com esparguete e salada mista ⁹
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	Primavera ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Jardineira de carne de vaca e salada mista ^{6,9,12}
Dieta	Bife perú grelhado 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 com lombardo ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Filetes de dourados com arroz de legumes e salada mista ^{1,3,4,5,6,9}
Dieta	Maruca cozida c/ batata e legumes ^{4,9,12}
Sobremesa	Frutas
Lanche	Leite di + bolacha maria di ^{1,6,7,11}



COL. MANUEL BERNARDES

Semana de 28 de maio a 1 de junho de 2018

Segunda

Sopa	Canja com massinhas ^{1,3,7}
Prato	Bife peru com arroz e salada mista ^{1,3,5,6}
Dieta	Bife peru grelhado 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	Espinafres ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Bacalhau c/ natas e salada mista ^{1,4,5,6,7}
Dieta	Pescada 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	Lombardo com cenoura ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Perna de porco assada c/ esparguete e salada mista ^{6,9,12}
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}

Sexta

Sopa	Creme abóbora ⁹
Prato	Rissois de camarão com arroz de tomate e salada mista ^{1,2,5,6,7,12}
Dieta	Solha corada com batata e legumes ^{3,4,5,6,7,9,12}
Sobremesa	Frutas
Lanche	Leite di + bolacha maria di ^{1,6,7,11}