



## COL. MANUEL BERNARDES

Semana de 30 de outubro a 3 de novembro de 2017

### Segunda

Sopa	Espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Esparguete a bolonhesa com salada <sup>1,3,5,6,12</sup>
Dieta	Carne vaca estufada com legumes <sup>1,3,7,12,14</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	Canja com massinhas <sup>1,3,7</sup>
Prato	Bife perú com batata frita e salada <sup>5,6</sup>
Dieta	Bife perú grelhado 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>

### Quinta

Sopa	Creme ervilhas <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Douradinhos no forno com arroz tomate e salada <sup>1,3,4,7,14</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	Caldo verde <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Strognoff com massa espiral e salada <sup>1,3,7</sup>
Dieta	Frango cozido com legumes
Sobremesa	Frutas
Lanche	Leite di + bolacha maria di <sup>1,6,7,11</sup>



## COL. MANUEL BERNARDES

Semana de 6 a 10 de novembro de 2017

### Segunda

Sopa	Creme de cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Panadinhos com esparguete e salada <sup>1,3,5,6,7,8,11,12,13</sup>
Dieta	Bife de vaca grelhado com legumes <sup>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	Caldo verde <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Bacalhau à brás com salada <sup>3,4,5,6,9</sup>
Dieta	Pescada cozida com 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	Lombardo <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Carne vaca estufada com arroz manteiga e salada <sup>1,3,7,12,14</sup>
Dieta	Carne estufada simples com legumes <sup>1,3,7,12,14</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	Alho francês <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Massada de peixe c/ delicias do mar e salada <sup>1,2,3,4,5,6,9</sup>
Dieta	Solha corada com batata e legumes <sup>3,4,5,6,7,9,12</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	Carne porco à portuguesa e salada mista <sup>5,6,9,12</sup>
Dieta	Frango cozido com legumes
Sobremesa	Frutas
Lanche	Leite di + bolacha maria di <sup>1,6,7,11</sup>



## COL. MANUEL BERNARDES

Semana de 13 a 17 de novembro de 2017

### Segunda

Sopa	Cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Empadão de carne c/ salada mista <sup>1,3,5,6,7,8,9,11,12,13</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	Calamares c/ arroz alegre e salada <sup>1,2,3,4,5,6,7,9,14</sup>
Dieta	Maruca 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	Espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Frango assado com esparguete e salada <sup>5,6,12</sup>
Dieta	Frango corado com legumes <sup>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	Juliana <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Salada de bacalhau com grão , ovo e salada mista <sup>1,3,9,12</sup>
Dieta	Pescada cozida com 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	Ervilhas <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Arroz de carne com legumes e salada <sup>1,6,7,9,10,12,14</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 20 a 24 de novembro de 2017

### Segunda

Sopa	Canja com massinhas <sup>1,3,7</sup>
Prato	Perna de porco assada com batata frita e salada <sup>5,6,9,12</sup>
Dieta	Bife de vaca grelhado com legumes <sup>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	Feijão com hortaliça <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Rissóis de camarão com arroz de ervilhas e salada <sup>1,2,5,6,7,12</sup>
Dieta	Solha assada c/ 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	Alho francês <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Lasanha de carne com salada mista <sup>1,3,5,6,7,12</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	Espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Febras porco com esparguete e salada <sup>1,3,5,6,12</sup>
Dieta	Bife Perú grelhado 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	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	Leite di + bolacha maria di <sup>1,6,7,11</sup>



## COL. MANUEL BERNARDES

Semana de 27 a 30 de novembro de 2017

### Segunda

Sopa	Primavera <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Arroz de atum com salada mista <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	Canja com massinhas <sup>1,3,7</sup>
Prato	Bife vaca com batata frita e salada <sup>5,6</sup>
Dieta	Bife vaca grelhado com legumes <sup>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	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	Leite c/chocolate + pão com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>

### Quinta

Sopa	Legumes <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Bacalhau com natas e salada mista <sup>1,4,5,6,7</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>