

COL. MANUEL BERNARDES  
Semana de 2 a 6 de outubro de 2017



Segunda

Sopa	Canja c/massinhas <sup>1,3,7</sup>
Prato	Bife peru com batata frita e salada <sup>5,6</sup>
Dieta	Bife peru 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	Lombardo <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Pescada dourada com arroz de legumes e salada <sup>1,3,4,5,6</sup>
Dieta	Pescada cozida 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	Creme cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Esparguete gratinado com carne picada , queijo e salada <sup>1,3,5,6,7,9,12</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>

Sexta

Sopa	Juliana <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Arroz de atum com salada mista <sup>4,5,6</sup>
Dieta	Solha corada 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 16 a 20 de outubro de 2017



Segunda

Sopa	Alho francês <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Panadinhos com arroz de ervilhas 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	Atum com massa espiral tricolor e salada <sup>1,3,4,5,6,10,11</sup>
Dieta	Red-fish cozido 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	Creme abóbora <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	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	Feijão com legumes <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Bacalhau à brás e salada <sup>3,4,5,6,9</sup>
Dieta	Maruca cozida 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	Canja c/massinhas <sup>1,3,7</sup>
Prato	Escalopes de porco com arroz de manteiga e salada <sup>5,6,12</sup>
Dieta	Bife de vaca com legumes <sup>5,6</sup>
Sobremesa	Frutas
Lanche	Leite di + bolacha maria di <sup>1,6,7,11</sup>

COL. MANUEL BERNARDES  
Semana de 9 a 13 de outubro de 2017



Segunda

Sopa	Feijão c/hortaliça <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Ovos mexidos com fiambre, arroz e salada <sup>1,3,5,6,7,9</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	Canja c/massinhas <sup>1,3,7</sup>
Prato	Carne de porco à portuguesa e salada mista <sup>5,6,9,12</sup>
Dieta	Carne vaca cozida 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>

Quarta

Sopa	Caldo verde <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Douradinhos no forno c/ arroz ervilhas 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 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	Frango assado com esparguete e salada <sup>1,3,5,6,9</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	Espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Lombinhos de salmão com molho de manteiga, puré de cenoura e salada <sup>3,4,5,6,7</sup>
Dieta	Salmão grelhado 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 23 a 27 de outubro de 2017



Segunda

Sopa	Creme ervilhas <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Carne vaca estufada com macarronete , legumes e salada <sup>1,3,7,12,14</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 com arroz de legumes e salada <sup>1,2,3,4,5,6,7,9,14</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	Espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Perna de porco assada com esparguete e salada <sup>1,3,9,12</sup>
Dieta	Frango cozido com legumes
Sobremesa	Frutas
Lanche	Leite c/chocolate + pão 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	Bacalhau com natas e salada <sup>1,4,5,6,7</sup>
Dieta	Red -fish assado 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	Agrião <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>
Prato	Arroz à valenciana e salada <sup>1,6,7,9,10,12,14</sup>
Dieta	Bife Perú grelhado com legumes
Sobremesa	Frutas
Lanche	Leite di + bolacha maria di <sup>1,6,7,11</sup>