



COL. MANUEL BERNARDES

Semana de 5 a 9 de junho de 2017

Segunda

Sopa	Legumes ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Ovos mexidos com fiambre, arroz branco e salada ^{1,3,5,6,7,9,12}
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	Espinafres ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Salada de bacalhau e salada mista ^{1,3,9,12}
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	Caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Carne vaca guizada com macarronete, feijão, lombardo e salada mista ^{1,3,7,12,14}
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	Canja c/massinhas ^{1,3,7}
Prato	Carne porco à portuguesa e salada ^{5,6,9,12}
Dieta	Bife peru grelhado com legumes ^{1,3,5,6}
Sobremesa	Frutas
Lanche	logurte + pão com queijo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Sexta

Sopa	Juliana ^{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	Red -fish no forno com batata e legumes ^{4,9,12}
Sobremesa	Frutas
Lanche	Leite di + bolacha maria di ^{1,5,6,7,11,12}



COL. MANUEL BERNARDES

Semana de 12 a 16 de junho de 2017

Segunda

Sopa	Canja c/massinhas ^{1,3,7}
Prato	Bifanas com batata frita e salada ^{5,6}
Dieta	Bife vaca grelhado com legumes ^{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}

Quarta

Sopa	Legumes ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Douradinhos no forno c/ arroz de tomate e salada ^{1,3,4,7,14}
Dieta	Lombinhos de salmão no forno com legumes ^{3,4,5,6,7,9,12}
Sobremesa	Frutas
Lanche	Leite c/chocolate +pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}

Sexta

Sopa	Alho francês ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Esparguete gratinado com carne picada , queijo e salada ^{1,3,5,6,7,9,12}
Dieta	Carne estufada simples com legumes ^{1,3}
Sobremesa	Frutas
Lanche	Leite di + bolacha maria di ^{1,5,6,7,11,12}



COL. MANUEL BERNARDES

Semana de 19 a 23 de junho de 2017

Segunda

Sopa	Espinafres ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Carne estufada com legumes , arroz de manteiga e salada ¹²
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	Creme abóbora ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Bacalhau c/ natas e salada ^{1,3,4,5,6,7,8,11}
Dieta	Pescada cozida 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	Caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Panadinhos com esparguete e salada ^{1,3,5,6,7,8,11,12,13}
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	Lombardo ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Arroz de atum e salada mista ^{4,5,6}
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	Creme ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Perna porco assada c/ batata frita e salada ^{5,6,12}
Dieta	Bife de vaca grelhado com legumes ^{5,6}
Sobremesa	Frutas
Lanche	Leite di + bolacha maria di ^{1,5,6,7,11,12}



COL. MANUEL BERNARDES
Semana de 26 a 30 de junho de 2017

Segunda

Sopa	Canja c/massinhas ^{1,3,7}
Prato	Bife peru com arroz de manteiga e salada ^{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	Caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Lombinhos de salmão com molho manteiga, puré e salada ^{3,4,5,6,7,9,12}
Dieta	Lombinhos de salmão 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	Strogonoff com massa espiral e salada ^{5,6,7}
Dieta	Bife de vaca grelhado com legumes ^{1,3,5,6,7}
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	Cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Pescada dourada com arroz legumes e salada ^{1,3,4,5,6,7,8,11}
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	Espinafres ^{1,3,5,6,7,8,9,12}
Prato	Frango assado com batata frita e salada ^{5,6,12}
Dieta	Frango corado com legumes ^{5,6}
Sobremesa	Frutas
Lanche	Leite di + bolacha maria di ^{1,5,6,7,11,12}