



COLÉGIO MANUEL BERNARDES



gertal

EMENTA 28/05 A 01/06/2012

SEGUNDA - FEIRA

SOPA
PRATO
DIETA
SOBREMESA
LANCHE

GRÃO C/NABIÇAS
CALAMARES C/ARROZ ERVILHAS SALADA MISTA
PESCADA COZIDA C/LEGUMES
FRUTA DA ÉPOCA
PÃO C/MANTEIGA SUMO

TERÇA - FEIRA

SOPA
PRATO
DIETA
SOBREMESA
LANCHE

ABÓBORA C/ COURGETTES
PERNA DE PORCO ASSADA C/MASSA FUSILLI SALADA MISTA
CARNE ASSADA AO NATURAL C/LEGUMES
FRUTA DA ÉPOCA
PÃO C/FIAMBRE IOGURTE

QUARTA - FEIRA

SOPA
PRATO
DIETA
SOBREMESA
LANCHE

CREME DE LEGUMES
SALADA DE BACALHAU SALADA MISTA
SOLHA NO FORNO C/ LEGUMES
FRUTA DA ÉPOCA
PÃO C/MANTEIGA LEITE C/CHOCOLATE

QUINTA - FEIRA

SOPA
PRATO
DIETA
SOBREMESA
LANCHE

JULIANA
BIFE DE PERÚ ESTUFADO C/ARROZ BRANCO SALADA MISTA
BIFE DE PERÚ GRELHADO C/LEGUMES
FRUTA DA ÉPOCA
PÃO C/QUEIJO IOGURTE

SEXTA - FEIRA

SOPA
PRATO
DIETA
SOBREMESA
LANCHE

ESPINAFRES
RED-FISH NO FORNO C/BATATA CORADA SALADA MISTA
RED-FISH C/LEGUMES
FRUTA DA ÉPOCA
PÃO C/MANTEIGA LEITE SIMPLES



GESTÃO DE QUALIDADE

EMENTA SUJEITA A ALTERAÇÃO

Nota: O prato de Dieta é confeccionado de forma natural, c/ pouco teor de sal e pouca gordura.