



# INSTITUTO DOS PUPILOS DO EXÉRCITO

## Ementa Semanal



DIA	PEQUENO ALMOÇO	LANCHE	ALMOÇO		LANCHE	JANTAR		Suplemento Noturno		DIETA (só almoço)
			Sopa	Prato		Sopa	Prato	Alunos	Pess Serviço	
<b>Domingo</b> 16-Abr	Chouriço e Manteiga		Baloço	Baloço		Baloço	Baloço		Pão, água, queijo, marmelada, sumo e fruta	
<b>Segunda-feira</b> 17-Abr	Chouriço e Manteiga		Baloço	Baloço		Baloço	Baloço		Pão, água, queijo, fiambre, ice tea e fruta	
<b>Terça-feira</b> 18-Abr	Queijo e Doce	Leite Simples e Barras de Cereais	Alho Francês	Medalhões de Porco c/ Ananás e Arroz	Sumo e Sandes de Fiambre	Alho Francês	Peixe Espada Grelhado C/ Batata e Brócolos	Barra cereais e leite c/chocolate	Pão, água, queijo, chouriço, sumo e fruta	Bife de Perú c/ Arroz
<b>Quarta-feira</b> 19-Abr	Fiambre e Manteiga	Sumo e Sandes de Ovo	Aldeã	Filetes de Pescada c/ Arroz de Tomate	Leite de Choc e Barras de Cereais	Aldeã	Bife de Perú Grelhado c/Esparguete e Brócolos	logurte e fruta	Pão, água, queijo, chouriço, ice tea e fruta	Pescada Cozida c/ Batata e Legumes
<b>Quinta-feira</b> 20-Abr	Chouriço e Doce	Leite de Choc e Barra de Cereais ou Bolo	Canja	Frango Assado c/ Batata Frita e Arroz	Sumo e Pão c/ Chouriço ou Pão c/ Manteiga	Canja	Douradinhos c/ Arroz de Cenoura	Barra cereais e leite Simples	Pão, água, queijo, fiambre, sumo e fruta	Frango Cozido c/ Arroz
<b>Sexta-feira</b> 21-Abr	Queijo e Manteiga	Leite Simples e Lanche Misto	Espinafres	Bacalhau c/ Natas	logurte líquido, Bolacha Maria e Fruta	Espinafres	Perna de Perú Assada c/ Arroz		Pão, água, queijo, chouriço, ice tea e fruta	Bacalhau Cozido c/ Batata e Legumes
<b>Sábado</b> 22-Abr	Fiambre e Manteiga		Abóbora	Esparguete à Bolognese		Abóbora	Perca Grelhada c/ Batata e Feijão Verde		Pão, água, queijo, fiambre, sumo e fruta	

**Notas:** O Pequeno-Almoço é sempre composto por pão, leite UHT, café, chocolate em pó, açúcar e cereais.  
O almoço é sempre acompanhado de salada  
A sobremesa ao almoço e ao jantar é fruta da época. Quarta-feira a sobremesa é complementada com "Surpresa do Fundador"  
Esta ementa pode sofrer alterações