



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		
Domingo	24-Set	Chourição e Manteiga	Agrião	Arroz à Valenciana		Agrião	Lombos de Pescada no Forno c/ Batata		Pão, água, queijo, marmelada, sumo e fruta		
Segunda-feira	25-Set	Chourição e Manteiga	Sumo e Sandes de Queijo	Juliana	Macarronete c/ Tiras de Perú	Snack com recheio de chocolate e leite simples	Juliana	Febras de Porco de Cebolada c/ Batata Cozida	logurte e fruta	Pão, água, queijo, fiambre, ice tea e fruta	Bife de Perú Grelhado c/ Massa
Terça-feira	26-Set	Queijo e Doce	Sumo e Sandes de Fiambre	Feijão c/ Hortaliça	Salmão no Forno c/ Batata e Legumes	Leite Simples e Barra de Cereais	Feijão c/ Hortaliça	Rolo de Carne c/ Arroz	Barra cereais e leite c/chocolate	Pão, água, queijo, chourição, sumo e fruta	Salmão Grelhado c/ Legumes
Quarta-feira	27-Set	Fiambre e Manteiga	Ice Tea e Sandes de Ovo	Courgette e Cenoura	Frango Assado c/ Batata Frita e Arroz	Leite de Choc e Barras de Cereais	Courgette e Cenoura	Filetes Pescada c/ Arroz de Cenoura	logurte e fruta	Pão, água, queijo, chourição, ice tea e fruta	Frango Cozido c/ Arroz
Quinta-feira	28-Set	Chourição e Doce	Bolo ou Pão c/ Chouriço com Sumo	Feijão Verde	Dourada Grelhada c/ Batata e Feijão Verde	Barras de Cereais ou Pão c/ Manteiga com Leite	Feijão Verde	Frango Frito c/ Esparguete	Barra cereais e leite c/chocolate	Pão, água, queijo, fiambre, sumo e fruta	Dourada Grelhada c/ Batata e Feijão Verde
Sexta-feira	29-Set	Queijo e Manteiga	Leite Simples e Lanche Misto	Caldo Verde	Bife de Porco Panado c/ Esparguete	logurte líquido, Bolacha Maria e Fruta	Caldo Verde	Massa à Carbonara		Pão, água, queijo, chourição, ice tea e fruta	Bife de Vaca Grelhado c/ Esparguete
Sábado	30-Set	Fiambre e Manteiga		Crema de Cenoura	Bacalhau Assado c/ Batata e Ovo Cozido		Crema de Cenoura	Espetadas de Perú c/ Esparguete		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