



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 01-Out	Chourição e Manteiga		Alho Francês	Medalhões de Porco c/ Ananás e Arroz		Alho Francês	Peixe-Espada Grelhado c/ Batata e Brócolos		Pão, água, queijo, marmelada, sumo e fruta	
Segunda-feira 02-Out	Chourição e Manteiga	Sumo e Sandes de Queijo	Aldeã	Lombo de Pescada no Forno c/ Batata	Snack com recheio de chocolate e leite simples	Aldeã	Bife de Perú Grelhado c/ Esparguete e Brócolos	logurte e fruta	Pão, água, queijo, fiambre, ice tea e fruta	Pescada Cozida c/ Legumes
Terça-feira 03-Out	Queijo e Doce	Sumo e Sandes de Fiambre	Canja	Frango Assado c/ Batata Frita e Arroz	Leite Simples e Barra de Cereais	Canja	Douradinhos de Peixe c/ Arroz de Cenoura	Barra cereais e leite c/chocolate	Pão, água, queijo, chourição, sumo e fruta	Frango Cozido c/ Arroz
Quarta-feira 04-Out	Fiambre e Manteiga	Ice Tea e Sandes de Ovo	Espináfres	Bacalhau c/ Natas	Leite de Choc e Barras de Cereais	Espináfres	Roti de Perú Assado c/ Arroz	logurte e fruta	Pão, água, queijo, chourição, ice tea e fruta	Bacalhau Cozido c/ Legumes
Quinta-feira 05-Out	Chourição e Doce	Bolo ou Pão c/ Chouriço com Sumo	Crema de Abóbora	Esparguete à Bolonhesa	Barras de Cereais ou Pão c/ Manteiga com Leite	Crema de Abóbora	Perca Grelhada c/ Batata e Feijão Verde	Barra cereais e leite c/chocolate	Pão, água, queijo, fiambre, sumo e fruta	Hamburguer Grelhado c/ Esparguete
Sexta-feira 06-Out	Queijo e Manteiga	Leite Simples e Lanche Misto	Caseira	Filetes Pescada c/ Arroz de Cenoura	logurte líquido, Bolacha Maria e Fruta	Caseira	Douradinhos de Frango c/ Massa Espiral		Pão, água, queijo, chourição, ice tea e fruta	Dourada Grelhada c/ Legumes
Sábado 07-Out	Fiambre e Manteiga		Tomate c/ Pão Torrado	Carne de Porco à Alentejana		Tomate c/ Pão Torrado	Carapaus Grelhados c/ Batata e Grelos		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