



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 22-Out	Chourição e Manteiga		Creme de Cenoura	Hamburguer c/ Esparguete		Creme de Cenoura	Red-Fish no Forno c/ Batata		Pão, água, queijo, marmelada, sumo e fruta	
Segunda-feira 23-Out	Chourição e Manteiga	Sumo e Sandes de Queijo	Creme de Ervilhas	Bacalhau á Brás	Snack com recheio de chocolate e leite simples	Creme de Ervilhas	Carne de Porco Assada c/ Arroz de Cenoura	logurte e fruta	Pão, água, queijo, fiambre, ice tea e fruta	Bacalhau cozido c/ Batata e Legumes
Terça-feira 24-Out	Queijo e Doce	Sumo e Pão com Marmelada	Agrião	Arroz á Valenciana	Leite Simples e Barra de Cereais	Agrião	Lombos de pescada no Forno c/ Batata	Barra cereais e leite c/chocolate	Pão, água, queijo, chourição, sumo e fruta	Bife de Frango Grelhado c/Arroz
Quarta-feira 25-Out	Fiambre e Manteiga	Ice Tea e Sandes de Ovo	Juliana	Macarronete c/ Tiras de Perú	Leite de Choc e Barras de Cereais	Juliana	Febras de Porco de Cebolada c/ Batata Cozida	logurte e fruta	Pão, água, queijo, chourição, ice tea e fruta	Bife de peru Grelhado c/ Massa
Quinta-feira 26-Out	Chourição e Doce	Bolo ou Pão c/ Chouriço com Sumo	Feijão c/ Hortaliça	Salmão no Forno c/ Batata e Legumes	Barras de Cereais ou Pão c/ Manteiga com Leite	Feijão c/ Hortaliça	Rolo de Carne c/ Arroz	Barra cereais e leite c/chocolate	Pão, água, queijo, fiambre, sumo e fruta	Salmão Grelhado c/ Batata e Legumes
Sexta-feira 27-Out	Queijo e Manteiga	Leite Simples e Lanche Misto	Courgete e Cenoura	Frango Corado c/ Arroz	logurte líquido, Bolacha Maria e Fruta	Courgete e Cenoura	Filetes de Pescada c/ Arroz de Cenoura		Pão, água, queijo, chourição, ice tea e fruta	Frango Cozido c/ Arroz
Sábado 28-Out	Fiambre e Manteiga		Feijão Verde	Jardineira de Vaca		Feijão Verde	Frango Frito 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