



# 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> 05-Nov	Chourição e Manteiga		Espinafres	Filetes de Pescada c/ Arroz de Cenoura		Espinafres	Peito de Frango Estufado c/ Esparguete		Pão, água, queijo, marmelada, sumo e fruta	
<b>Segunda-feira</b> 06-Nov	Chourição e Manteiga	Sumo e Sandes de Queijo	Tomate c/ Pão Torrado	Carne de Porco à Portuguesa	Snack com recheio de chocolate e leite simples	Tomate c/ Pão Torrado	Carapau Grelhados c/ Batata e Grelos	logurte e fruta	Pão, água, queijo, fiambre, ice tea e fruta	Bife de Frango c/ Arroz
<b>Terça-feira</b> 07-Nov	Queijo e Doce	Sumo e Sandes de Fiambre	Grão c/ Espinafres	Feijoada de Choco	Leite Simples e Barra de Cereais	Grão c/ Espinafres	Costeletas de Porco à Salsicheiro	Barra cereais e leite c/chocolate	Pão, água, queijo, chourição, sumo e fruta	Perca Grelhada c/ Batata e Legumes
<b>Quarta-feira</b> 08-Nov	Fiambre e Manteiga	Ice Tea e Sandes de Ovo	Camponesa	Lasanha de Carne	Leite de Choc e Barras de Cereais	Camponesa	Peixe Espada Frito c/ Arroz de Tomate	logurte e fruta	Pão, água, queijo, chourição, ice tea e fruta	Hamburger c/ Esparguete
<b>Quinta-feira</b> 09-Nov	Chourição e Doce	Bolo ou Pão c/ Chouriço com Sumo	Feijão Verde	Arroz de Peixe	Barras de Cereais ou Pão c/ Manteiga com Leite	Feijão Verde	Frango Guisado c/ Macarrão	Barra cereais e leite c/chocolate	Pão, água, queijo, fiambre, sumo e fruta	Dourada c/ Batata e Legumes
<b>Sexta-feira</b> 10-Nov	Queijo e Manteiga	Leite Simples e Lanche Misto	Caldo Verde	Almondegas c/ Esparguete	logurte líquido, Bolacha Maria e Fruta	Caldo Verde	Pasteis de Bacalhau c/ Arroz de Feijão		Pão, água, queijo, chourição, ice tea e fruta	Bife de Vaca c/ Esparguete
<b>Sábado</b> 11-Nov	Fiambre e Manteiga		Juliana	Bitoque		Juliana	Dourada 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