



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 10-dez	Baloíço		Baloíço	Baloíço		Baloíço	Baloíço		Pão, água, queijo, marmelada, sumo e fruta	
Segunda-feira 11-dez	Chouriço e Manteiga	Sumo e Sandes de Queijo	Camponesa	Lasanha de Carne	Snack com recheio de chocolate e leite simples	Camponesa	Pastéis de Bacalhau c/ Arroz de Feijão	logurte e fruta	Pão, água, queijo, fiambre, ice tea e fruta	Peito de Frango c/ Esparguete
Terça-feira 12-dez	Queijo e Doce	Sumo e Sandes de Fiambre	Feijão Verde	Bitoque	Leite Simples e Barra de Cereais	Feijão Verde	Arroz de Peixe	Barra cereais e leite c/chocolate	Pão, água, queijo, chouriço, sumo e fruta	Bife de Vaca c/ Arroz
Quarta-feira 13-dez	Fiambre e Manteiga	Ice Tea e Sandes de Ovo	Caldo Verde	Almondégas c/ Esparguete	Leite de Choc e Barras de Cereais	Caldo Verde	Peixe-Espada Preto Grelhado c/Batata e Brócolos	logurte e fruta	Pão, água, queijo, chouriço, ice tea e fruta	Hamburguer c/ Esparguete
Quinta-feira 14-dez	Chouriço e Doce	Bolo ou Pão c/ Chouriço com Sumo	Creme Cenoura	Frango à Brás	Barras de Cereais ou Pão c/ Manteiga com Leite	Creme Cenoura	Croquetes de Carne c/ Arroz Alegre	Barra cereais e leite c/chocolate	Pão, água, queijo, fiambre, sumo e fruta	Frango Cozido c/ Arroz
Sexta-feira 15-dez	Queijo e Manteiga	Leite Simples e Lanche Misto	Juliana	Strogonoff de Perú c/ Arroz	logurte líquido, Bolacha Maria e Fruta	Juliana	Robalo Grelhada c/ Batata e Feijão Verde		Pão, água, queijo, chouriço, ice tea e fruta	Bife de Perú c/ Arroz
Sábado 16-dez	Fiambre e Manteiga		Nabiça	Bacalhau Cozido c/ Batata e Legumes		Nabiça	Febras Grelhadas 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