



INSTITUTO DOS PUILOS DO EXÉRCITO

Ementa Semanal



DIA	PEQUENO ALMOÇO	LANCHE	ALMOÇO		LANCHE	JANTAR		Suplemento Noturno		DIETA (só almoço)	
			Sopa	Prato		Sopa	Prato	Alunos	Pess Serviço		
Domingo	07-jan		Aldeã	Carne de Vaca à Jardineira		Aldeã	Pescada Frita c/ Arroz de Feijão		Pão, água, queijo, marmelada, sumo e fruta		
Segunda-feira	08-jan	Chouriço e Manteiga	Sumo e Sandes de Queijo	Creme de Abóbora	Peito de Frango Gratinado c/ Macarrão	Snack com recheio de chocolate e leite simples	Creme de Abóbora	Croquetes de Carne c/ Arroz Alegre	logurte e fruta	Pão, água, queijo, fiambre, ice tea e fruta	
Terça-feira	09-jan	Queijo e Doce	Sumo e Sandes de Fiambre	Espinafres	Grelhada Mista c/ Batata Frita	Leite Simples e Barra de Cereais	Espinafres	Robalo Grelhado c/ Batata e Bróculos		Pão, água, queijo, chouriço, sumo e fruta	
Quarta-feira	10-jan	Fiambre e Manteiga	Ice Tea e Sandes de Ovo	Creme de Cenoura	Empadão de Batata de Carne	Leite de Choc e Barras de Cereais	Creme de Cenoura	Red-Fish no Forno c/ Batata	logurte e fruta	Pão, água, queijo, chouriço, ice tea e fruta	
Quinta-feira	11-jan	Chouriço e Doce	Bolo ou Pão c/ Chouriço com Sumo	Creme de Ervilhas	Bacalhau á Brás	Barras de Cereais ou Pão c/ Manteiga com Leite	Creme de Ervilhas	Carne de Porco Assada c/ Arroz de Cenoura	Barra cereais e leite c/ chocolate	Pão, água, queijo, fiambre, sumo e fruta	
Sexta-feira	12-jan	Queijo e Manteiga	Leite Simples e Lanche Misto	Agrião	Arroz á Valenciana	logurte líquido, Bolacha Maria e Fruta	Agrião	Lombos de Pescada no Forno c/ Batata		Pão, água, queijo, chouriço, ice tea e fruta	
Sábado	13-jan	Fiambre e Manteiga		Juliana	Macarronete c/ Tiras de Perú		Juliana	Febras de Porco de Cebolada c/ Batata		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