



# 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	14-jan		Feijão c/ Hortaliça	Salmão no Forno c/ Batata e Legumes		Feijão c/ Hortaliça	Bife de Vaca c/ Ovo e Batata Frita		Pão, água, queijo, marmelada, sumo e fruta		
Segunda-feira	15-jan	Chourição e Manteiga	Sumo e Sandes de Queijo	Courgette e Cenoura	Frango Assado c/ Arroz	Bolo e Leite Simples	Courgette e Cenoura	Filetes de Pescada c/ Arroz de Cenoura	logurte e fruta	Pão, água, queijo, fiambre, ice tea e fruta	Frango Cozido c/ Arroz
Terça-feira	16-jan	Queijo e Doce	Sumo e Sandes de Fiambre	Feijão Verde	Dourada Grelhada c/ Batata e Feijão Verde	Leite c/ Chocolate e Barra de Cereais	Feijão Verde	Frango Frito c/ Esparguete	Barras de Cereais e Leite c/ Chocolate	Pão, água, queijo, chourição, sumo e fruta	Dourada Grelhada c/ Legumes
Quarta-feira	17-jan	Fiambre e Manteiga	Ice Tea e Sandes de Ovo	Peixe	Bife de Porco Panado c/ Esparguete	Leite de Choc e Barras de Cereais	Peixe	Massa á Carbonara	logurte e fruta	Pão, água, queijo, chourição, ice tea e fruta	Bife de Vaca c/ Esparguete
Quinta-feira	18-jan	Chourição e Doce	Bolo ou Pão c/ Chouriço com Sumo	Crema de Cenoura	Bacalhau Assado c/ Batata e Ovo Cozido	Pão c/ Manteiga/ Barras Cereais e Leite Simples	Crema de Cenoura	Espetadas de Perú c/ Esparguete	Barra cereais e leite c/ chocolate	Pão, água, queijo, fiambre, sumo e fruta	Bacalhau Cozido c/ Legumes
Sexta-feira	19-jan	Queijo e Manteiga	Sumo e Lanche Misto	Alho Francês	Medalhões de Porco c/ Ananás e Arroz	logurte líquido, Bolacha Maria e Fruta	Alho Francês	Peixe-Espada Grelhado c/ Batata e Brócolos		Pão, água, queijo, chourição, ice tea e fruta	Bife de Perú c/ Arroz
Sábado	20-jan	Fiambre e Manteiga		Crema de Legumes	Lombos de Pescada no Forno c/ Batata		Crema de Legumes	Bife de Perú Grelhado c/ Esparguete e Brócolos		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