



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	21-jan		Legumes	Frango Assado c/ Batata Frita e Arroz		Legumes	Douradinhos de Peixe c/ Arroz de Cenoura		Pão, água, queijo, marmelada, sumo e fruta		
Segunda-feira	22-jan	Chourição e Manteiga	Sumo e Sandes de Queijo	Espinafres	Bacalhau c/ Natas	Bolo e Leite Simples	Espinafres	Roti de Perú Assado c/ Arroz	logurte e fruta	Pão, água, queijo, fiambre, ice tea e fruta	Bacalhau Cozido c/ Legumes
Terça-feira	23-jan	Queijo e Doce	Sumo e Sandes de Fiambre	Creme de Abóbora	Esparguete à Bolonhesa	Leite c/ Chocolate e Barra de Cereais	Creme de Abóbora	Perca Grelhada c/ Batata e Feijão Verde	Barras de Cereais e Leite c/ Chocolate	Pão, água, queijo, chourição, sumo e fruta	Hamburger Grelhado c/ Esparguete
Quarta-feira	24-jan	Fiambre e Manteiga	Ice Tea e Sandes de Ovo	Caseira	Filetes de Pescada c/ Arroz de Cenoura	Leite de Choc e Barras de Cereais	Caseira	Febras de Cebolada c/ Batata Cozida	logurte e fruta	Pão, água, queijo, chourição, ice tea e fruta	Pescada Cozida c/ Batata e Legumes
Quinta-feira	25-jan	Chourição e Doce	Bolo ou Pão c/ Chouriço com Sumo	Tomate c/ Pão Torrado	Carne de Porco à Portuguesa	Pão c/ Manteiga/ Barras Cereais e Leite Simples	Tomate c/ Pão Torrado	Carapaus Grelhados c/ Batata e Grelos	Barra cereais e leite c/ chocolate	Pão, água, queijo, fiambre, sumo e fruta	Peito de Frango c/ Arroz
Sexta-feira	26-jan	Queijo e Manteiga	Sumo e Lanche Misto	Grão c/ Espinafres	Feijoada de Chocos	logurte líquido, Bolacha Maria e Fruta	Grão c/ Espinafres	Costeletas de Porco à Salsicheiro c/ Esparguete		Pão, água, queijo, chourição, ice tea e fruta	Choco Grelhado c/ Batata Cozida
Sábado	27-jan	Fiambre e Manteiga		Camponesa	Hamburger c/ Esparguete		Camponesa			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