



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 18-fev			Feijão Verde	Dourada Grelhada c/ Batata e Feijão Verde		Feijão Verde	Frango Frito c/ Esparguete		Pão, água, queijo, marmelada, sumo e fruta	
Segunda-feira 19-fev	Chourição e Manteiga	Sumo e Sandes de Queijo	Peixe	Bife de Porco Panado c/ Esparguete	Bolo e Leite Simples	Peixe	Massa á Carbonara	logurte e fruta	Pão, água, queijo, fiambre, ice tea e fruta	Bife de Vaca c/ Esparguete
Terça-feira 20-fev	Queijo e Doce	Sumo e Sandes de Fiambre	Alho Francês	Medalhões de Porco c/ Ananás e Arroz	Leite c/ Chocolate e Barra de Cereais	Alho Francês	Peixe-Espada Grelhado c/ Batata e Brócolos	Barras de Cereais e Leite c/ Chocolate	Pão, água, queijo, chourição, sumo e fruta	Bife de Perú c/ Arroz
Quarta-feira 21-fev	Fiambre e Manteiga	Ice Tea e Sandes de Ovo	Creme de Cenoura	Bacalhau Assado c/ Batata e Ovo Cozido	Leite de Choc e Barras de Cereais	Creme de Cenoura	Espetadas de Perú c/ Esparguete	logurte e fruta	Pão, água, queijo, chourição, ice tea e fruta	Bacalhau Cozido c/ Batata e Legumes
Quinta-feira 22-fev	Chourição e Doce	Bolo ou Pão c/ Chouriço com Sumo	Aldeã	Lombos de Pescada no Forno c/ Batata	Pão c/ Manteiga/ Barras Cereais e Leite Simples	Aldeã	Bife de Perú Grelhado c/ Esparguete e Brócolos	Barra cereais e leite c/chocolate	Pão, água, queijo, fiambre, sumo e fruta	Pescada Cozida c/ Legumes
Sexta-feira 23-fev	Queijo e Manteiga	Sumo e Lanche Misto	Canja	Frango Assado c/ Batata Frita e Arroz	logurte líquido, Bolacha Maria e Fruta	Canja	Douradinhos de Peixe c/ Arroz de Cenoura		Pão, água, queijo, chourição, ice tea e fruta	Frango Cozido c/ Arroz
Sábado 24-fev	Fiambre e Manteiga		Espinafres	Bacalhau Cozido c/ Batata e Legumes		Espinafres	Hamburguer 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

