



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 18-mar | | | Baloicho | Baloicho | | Baloicho | Baloicho | | Pão, água, queijo, marmelada, sumo e fruta | |
| Segunda-feira 19-mar | Chouriço e Manteiga | Sumo e Sandes de Queijo | Courgette e Cenoura | Alheira c/ Batata Frita | 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 | Bife de Perú c/ Arroz |
| Terça-feira 20-mar | 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, chouriço, sumo e fruta | Dourada Grelhada c/ Batata e Feijão Verde |
| Quarta-feira 21-mar | 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 à Carbonara | logurte e fruta | Pão, água, queijo, chouriço, ice tea e fruta | Hamburger C/ Esparguete |
| Quinta-feira 22-mar | Chouriço 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 | Bife de Perú c/ Esparguete e Brócolos | Barra cereais e leite c/chocolate | Pão, água, queijo, fiambre, sumo e fruta | Bacalhau Cozido c/ Legumes |
| Sexta-feira 23-mar | 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, chouriço, ice tea e fruta | Bife de Frango c/ Arroz |
| Sábado 24-mar | Fiambre e Manteiga | | Aldeã | Lombos de Pescada no Forno c/ Batata | | Aldeã | Espetada de Perú 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

