



# 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	
<b>Domingo</b> 22-abr			Espinafres	Grelhada Mista c/ Batata Frita		Espinafres	Robalo Grelhado c/ Batata e Bróculos		Pão, água, queijo, marmelada, sumo e fruta	
<b>Segunda-feira</b> 23-abr	Chourição e Manteiga	Sumo e Sandes de Queijo	Creme de Cenoura	Empadão de Arroz de Carne	Bolo e Leite Simples	Creme de Cenoura	Red Fish no Forno c/ Batata	logurte e Fruta	Pão, água, queijo, fiambre, ice tea e fruta	Hamburguer Grelhado c/ Arroz
<b>Terça-feira</b> 24-abr	Queijo e Doce	Sumo e Sandes de Fiambre	Creme de Ervilhas	Bacalhau à Brás	Barra de Cereais com Leite c/ Chocolate	Creme de Ervilhas	Carne de Porco Assada c/ Arroz de Cenoura	Barra de Cereais e Leite c/ Chocolate	Pão, água, queijo, chourição, sumo e fruta	Bacalhau Cozido c/ Batata e Legumes
<b>Quarta-feira</b> 25-abr	Fiambre e Manteiga	Ice Tea e Sandes de Ovo	Legumes	Bife de Perú c/ Arroz	Barra de Cereais com Leite c/ Chocolate	Legumes	Pescada no Forno c/ Batata	logurte e Fruta	Pão, água, queijo, chourição, ice tea e fruta	Bife de Frango c/ Arroz
<b>Quinta-feira</b> 26-abr	Chourição e Doce	Bolo ou Pão c/ Chouriço com Sumo	Juliana	Macarronete c/ Tiras de Perú	Pão c/ Manteiga/ Barra de Cereais e Leite simples	Juliana	Febras de Porco de Cebolada c/ Batata Cozida	Barra de Cereais e Leite c/ Chocolate	Pão, água, queijo, fiambre, sumo e fruta	Bife de Perú c/ Esparguete
<b>Sexta-feira</b> 27-abr	Queijo e Manteiga	Sumo e Lanche Misto	Feijão c/ Hortaliça	Salmão no Forno c/ Batata e Legumes	logurte Liquido, Bolacha e Fruta	Feijão c/ Hortaliça	Rolo de Carne c/ Arroz		Pão, água, queijo, chourição, ice tea e fruta	Salmão c/ Batata e Legumes
<b>Sábado</b> 28-abr	Fiambre e Manteiga		Courgette e Cenoura	Frango Assado c/ Arroz		Courgette e Cenoura	Filetes de Pescada c/ Arroz de Cenoura		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

