



# INSTITUTO DOS PUPILOS DO EXÉRCITO

## Ementa Semanal



| DIA                  | PEQUENO ALMOÇO | LANCHE MANHÃ         | ALMOÇO                           |                     | LANCHE TARDE                              | JANTAR  |                     | Suplemento Noturno                           |                                       | DIETA (só almoço)                             | Ementa Vegetariana                        |  |
|----------------------|----------------|----------------------|----------------------------------|---------------------|---|---|---------------------|--|---------------------------------------|---|---|--|
|                      |                |                      | Sopa                             | Prato               |   | Sopa  | Prato               | Alunos                                       | Pess Serviço                          |   |   |  |
| <b>Domingo</b>       | <b>23-set</b>  |                      |                                  | Legumes             | Almondegas c/ Esparguete                  |   | Legumes             | Filetes no Forno c/ Batata                   |                                       | Pão, água, queijo, marmelada, sumo e fruta    |   |  |
| <b>Segunda-feira</b> | <b>24-set</b>  | Chourição e Manteiga | Sumo e Sandes de Queijo          | Juliana             | Salmão no Forno c/ Batata e Legumes       | Barras de Cereais c/ Leite Simples                          | Juliana             | Febras de Porco de Cebolada c/ Batata Cozida | Iogurte e Fruta                       | Pão, água, queijo, fiambre, ice tea e fruta   | Salmão no Forno c/ Batata e Legumes       | Crepes de Legumes c/ Arroz Cenoura     |
| <b>Terça-feira</b>   | <b>25-set</b>  | Queijo e Doce        | Sumo e Sandes de Fiambre         | Feijão c/ Hortaliça | Macarronete c/ Tiras de Perú              | Bolo c/ Leite Simples                                       | Feijão c/ Hortaliça | Rolo de Carne c/ Arroz                       | Barra de Cereais e Leite c/ Chocolate | Pão, água, queijo, chourição, sumo e fruta    | Peito de Perú c/ Macarrão                 | Lentilhas Estufadas c/ Legumes         |
| <b>Quarta-feira</b>  | <b>26-set</b>  | Fiambre e Manteiga   | Ice Tea e Sandes de Ovo          | Courgette e Cenoura | Frango de Fricassé c/ Arroz               | Iogurte Líquido, Bolacha e Fruta                            | Courgette e Cenoura | Filetes de Pescada c/ Arroz de Cenoura       | Pão c/ Chourição e Sumo               | Pão, água, queijo, chourição, ice tea e fruta | Frango Cozido c/ Arroz                    | Soja c/ Macarrão                       |
| <b>Quinta-feira</b>  | <b>27-set</b>  | Chourição e Doce     | Bolo ou Pão c/ Chouriço com Sumo | Feijão Verde        | Dourada Grelhada c/ Batata e Feijão Verde | Pão c/ Manteiga e Leite Choc. Ou Pão c/ Marmelada e Ice Tea | Feijão Verde        | Frango Frito c/ Esparguete                   | Barra de Cereais e Leite c/ Chocolate | Pão, água, queijo, fiambre, sumo e fruta      | Dourada Grelhada c/ Batata e Feijão Verde | Rissóis de Tofu c/ Arroz Alegre        |
| <b>Sexta-feira</b>   | <b>28-set</b>  | Queijo e Manteiga    | Lanche misto e Sumo              | Peixe               | Bife de Porco Panado c/ Esparguete        | Barras de Cereais c/ Leite Simples                          | Peixe               | Red-Fish no Forno c/ Batata                  |                                       | Pão, água, queijo, chourição, ice tea e fruta | Hamburguer Grelhado c/ Esparguete         | Hamburguer de Espinafres c/ Esparguete |
| <b>Sábado</b>        | <b>29-set</b>  | Fiambre e Manteiga   |                                  | Crema de Cenoura    | Carne de Vaca Guisada c/ Macarrão         |   | Crema de Cenoura    | Robalo Grelhado c/ Batata                    |                                       | 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

