



INSTITUTO DOS PUILOS 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			
Domingo	14-out			Creme de Cenoura	Hamburger c/ Esparguete		Creme de Cenoura	Pastéis de Bacalhau c/ Arroz		Pão, água, queijo, marmelada, sumo e fruta		
Segunda-feira	15-out	Chourição e Manteiga	Sumo e Sandes de Queijo	Alho Francês	Arroz de Pato	Barras de Cereais c/ Leite Simples	Alho Francês	Salmão Gre. c/ Batata e Brócolos	logurte e Fruta	Pão, água, queijo, fiambre, ice tea e fruta	Frango Cozido c/ Arroz	Soja c/ Arroz Alegre
Terça-feira	16-out	Queijo e Doce	Sumo e Sandes de Fiambre	Caseira	Alheira c/ Batata Frita	Bolo c/ Leite Simples	Caseira	Lombos de Perca Gre. c/ Batata e Brócolos	Barra de Cereais e Leite c/ Chocolate	Pão, água, queijo, chourição, sumo e fruta	Peito de Perú c/ Esparguete	Lentilhas Estufadas c/ Legumes
Quarta-feira	17-out	Fiambre e Manteiga	Ice Tea e Sandes de Ovo	Grão c/ Espinafres	Pescada Frita c/ Arroz de Feijão	logurte Liquido, Bolacha e Fruta	Grão c/ Espinafres	Bife de Frango c/ Esparguete	Pão c/ Chourição e Sumo	Pão, água, queijo, chourição, ice tea e fruta	Pescada Cozida c/ Batata e Legumes	Rissóis de Tofu c/ Arroz de Feijão
Quinta-feira	18-out	Chourição e Doce	Bolo ou Pão c/ Chouriço com Sumo	Aldeã	Carne de Vaca à Jardineira	Pão c/ Manteiga e Leite Choc. Ou Pão c/ Marmelada e Ice Tea	Aldeã	Pescada à Minhota	Barra de Cereais e Leite c/ Chocolate	Pão, água, queijo, fiambre, sumo e fruta	Hamburger c/ Arroz Alegre	Hamburger de Espinafres c/ Arroz
Sexta-feira	19-out	Queijo e Manteiga	Lanche misto e Sumo	Creme de Abóbora	Peito de Frango Gratinado c/ Macarrão	Barras de Cereais c/ Leite Simples	Creme de Abóbora	Croquetes de Carne c/ Arroz Alegre		Pão, água, queijo, chourição, ice tea e fruta	Peito de Frango c/ Macarrão	Crepes de Legumes c/ Macarrão
Sábado	20-out	Fiambre e Manteiga		Legumes	Filetes no Forno c/ Batata e Legumes		Legumes	Carne de Vaca Estufada c/ Arroz		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

