



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			
Domingo	04-nov	Chourição e Manteiga		Creme de Cenoura	Salmão Grelhado c/ Batata		Creme de Cenoura	Croquetes de Carne c/ Arroz		Pão, água, queijo, marmelada, sumo e fruta		
Segunda-feira	05-nov	Chourição e Manteiga	Sumo e Sandes de Queijo	Tomate c/Pão Torrado	Carne de Porco à Portuguesa	Barras de Cereais c/ Leite Simples	Tomate c/Pão Torrado	Carapaus Gre. c/ Batata e Grelós	logurte e Fruta	Pão, água, queijo, fiambre, ice tea e fruta	Frango Cozido c/ Arroz	Rissóis de Tofu c/ Arroz
Terça-feira	06-nov	Queijo e Doce	Sumo e Sandes de Fiambre	Grão c/Espinafres	Feijoada de Chocos	Bolo c/ Leite Simples	Grão c/Espinafres	Costeletas à Salsicheiro c/Esparguete	Barra de Cereais e Leite c/ Chocolate	Pão, água, queijo, chourição, sumo e fruta	Peixe Espada c/ Batata e Legumes	Feijoada Vegetariana
Quarta-feira	07-nov	Fiambre e Manteiga	Ice Tea e Sandes de Ovo	Camponesa	Lasanha de Carne	logurte Liquido, Bolacha e Fruta	Camponesa	Peixe Espada Frito c/ Arroz de Tomate	Pão c/ Chourição e Sumo	Pão, água, queijo, chourição, ice tea e fruta	Hamburger c/ Macarrão	Lasanha de Soja
Quinta-feira	08-nov	Chourição e Doce	Pão c/Chouriço	Feijão Verde	Arroz de Peixe	Pão c/ Marmelada	Feijão Verde	Frango Guisado c/ Macarrão	Barra de Cereais e Leite Simples	Pão, água, queijo, fiambre, sumo e fruta	Pescada Cozida c/ Batata e Legumes	Crepes de Legumes c/ Arroz
Sexta-feira	09-nov	Queijo e Manteiga	Lanche Mistto c/ Sumo	Caldo Verde	Almôndegas c/ Esparguete	Barra de Cereais e Leite Simples	Caldo Verde	Pastéis de Bacalhau c/ Arroz de Feijão		Pão, água, queijo, chourição, ice tea e fruta	Almôndegas c/ Esparguete	Legumes Salteados
Sábado	10-nov	Fiambre e Manteiga		Creme de Legumes	Carne de Vaca à Jardineira		Creme de Legumes	Filetes de Pescada 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

