



# 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>02/dez</b>	Chourição e Manteiga		Legumes	Febras Grelhadas c/ arroz de cenoura		Legumes	Peito de frango no forno c/massa		Pão, água, queijo, marmelada, sumo e fruta		
<b>Segunda-feira</b>	<b>03/dez</b>	Chourição e Manteiga	Sumo e Sandes de Queijo	Creme de Abóbora	Esparguete à bolonhesa	Barras de Cereais c/ Leite Simples	Creme de Abóbora	Perca grelhada com batata e feijão verde	Iogurte e Fruta	Pão, água, queijo, fiambre, iced tea e fruta	Hamburguer grelhado com esparguete	Bolonhesa de soja
<b>Terça-feira</b>	<b>04/dez</b>	Queijo e Doce	Sumo e Sandes de Fiambre	Sopa Caseira	Filetes de pescada com arroz de cenoura	Bolo c/ Leite Simples	Sopa Caseira	Douradinhos de frango com massa espiral	Barra de Cereais e Leite c/ Chocolate	Pão, água, queijo, chourição, sumo e fruta	Filetes de pescada com arroz de cenoura	Rissóis de tofu c/ arroz
<b>Quarta-feira</b>	<b>05/dez</b>	Fiambre e Manteiga	Ice Tea e Sandes de Ovo	Tomate com pão torrado	Carne de porco à Portuguesa	Iogurte Líquido, Bolacha e Fruta	Tomate com pão torrado	Carapaus grelhados com batata e grelos	Pão c/ Chourição e Sumo	Pão, água, queijo, chourição, iced tea e fruta	Bife de frango grelhado com arroz	Hamburger de Espinafres c/ Arroz
<b>Quinta-feira</b>	<b>06/dez</b>	Chourição e Doce	Pão c/Manteiga	Creme de Legumes	Feijoada de chocos	Pão Marmelada	Creme de Legumes	Costeletas de porco à salsicheiro c/ esparguete	Barra de Cereais e Leite Simples	Pão, água, queijo, fiambre, sumo e fruta	Lombinhos de peixe no forno c/legumes	Feijoada de soja
<b>Sexta-feira</b>	<b>07/dez</b>	Queijo e Manteiga	Lanche Salgado	Camponesa	Lasanha de carne	Barra de Cereais e Leite Simples	Camponesa	Peixe espada frito c/ arroz de tomate		Pão, água, queijo, chourição, iced tea e fruta	Espetada de Peru c/ esparguete	Lasanha de legumes c/soja
<b>Sábado</b>	<b>08/dez</b>	Fiambre e Manteiga		Sopa espinafres	Rissóis de Camarão c/ arroz		Sopa espinafres	Hamburguer grelhado c/massa		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

