



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	09/dez	Chourição e Manteiga		Creme de Ervilhas	Peito de Frango no Forno c/ Massa		Creme de Ervilhas	Carne de Porco c/ Batata Frita		Pão, água, queijo, marmelada, sumo e fruta		
Segunda-feira	10/dez	Chourição e Manteiga	Sumo e Sandes de Queijo	Juliana	Bitoque	Barras de Cereais c/ Leite Simples	Juliana	Dourada Grelhada c/ Batata e Feijão Verde	logurte e Fruta	Pão, água, queijo, fiambre, ice tea e fruta	Bife de Vaca Grelhado c/ Esparguete	Empadão de Legumes
Terça-feira	11/dez	Queijo e Doce	Sumo e Sandes de Fiambre	Creme de Cenoura	Strogonoff de Perú c/ Arroz	Bolo c/ Leite Simples	Creme de Cenoura	Massada de Peixe	Barra de Cereais e Leite c/ Choco	Pão, água, queijo, chourição, sumo e fruta	Peito de Perú c/ Arroz	Legumes Salteados c/ Soja
Quarta-feira	12/dez	Fiambre e Manteiga	Ice Tea e Sandes de Ovo	Nabiça	Bacalhau à Gomes de Sá	logurte Liquido, Bolacha e Fruta	Nabiça	Arroz Misto	Pão c/ Chourição e Sumo	Pão, água, queijo, chourição, ice tea e fruta	Pescada Cozida c/ Batata e Legumes	Hamburger de Espinafres c/ Arroz
Quinta-feira	13/dez	Chourição e Doce	Barras de Cereais c/Leite Choco	Consumé de Legumes	Amarelo à IPE	Pão c/ Chouriço c/ Sumo	Consumé de Legumes	Croquetes de Carne c/ Arroz Alegre	Barra de Cereais e Leite Simples	Pão, água, queijo, fiambre, sumo e fruta	Carne Estufada c/ Macarrão	Crepes de Legumes c/ Macarrão
Sexta-feira	14/dez	Queijo e Manteiga	Lanche Salgado	Alho Francês	Arroz de Pato	Barra de Cereais e Leite Simples	Alho Francês	Salmão Grelhado c/ Batata e Bróculos		Pão, água, queijo, chourição, ice tea e fruta	Hamburger c/ Arroz	Lentilhas Estufadas c/ Legumes
Sábado	15/dez	Fiambre e Manteiga		Espinafres	Almondegas c/ Esparguete		Espinafres	Pastéis de Bacalhau 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

