



INSTITUTO DOS PUPILOS DO EXÉRCITO



DIA	PEQUENO ALMOÇO	LANCHE MANHÃ	ALMOÇO		LANCHE TARDE	JANTAR		Suplemento Noturno		DIETA (só almoço)	Ementa Vegetariana	
			Sopa	Prato		Sopa	Prato	Alunos	Pess Serviço			
Domingo	27/jan	Chourição e Manteiga		Legumes	Febras Grelhadas c/ Esparguete		Legumes	Pescada Frita c/ Arroz de Cenoura		Pão, água, queijo, marmelada, sumo e fruta		
Segunda-feira	28/jan	Chourição e Manteiga	Sumo e Sandes de Queijo	Alho Francês	Medalhões de Porco c/Ananás e Arroz	Barras de Cereais c/ Leite Simples	Alho Francês	Peixe Espada Grelhado c/Batata e Brócolos	logurte e Fruta	Pão, água, queijo, fiambre, ice tea e fruta	Peito de Frango no forno c/ Esparguete	Hambúrguer Vegetariano c/ Esparguete
Terça-feira	29/jan	Queijo e Doce	Sumo e Sandes de Fiambre	Aldeã	Lombos de Pescada no forno c/ Batata	Bolo c/ Leite Simples	Aldeã	Bife de Peru Grelhado c/Esparguete e Brócolos	Barra de Cereais e Leite c/Choco	Pão, água, queijo, chourição, sumo e fruta	Lombos de Pescada no forno c/ Batata	Bolonhesa de Lentilhas c/ Fussili
Quarta-feira	30/jan	Fiambre e Manteiga	Ice Tea e Sandes de Ovo	Canja de Galinha	Frango Assado c/ Arroz e Batata Frita	logurte Liquido, Bolacha e Fruta	Canja de Galinha	Douradinhos de Peixe c/Arroz de Cenoura	Pão c/ Chourição e Sumo	Pão, água, queijo, chourição, ice tea e fruta	Frango Assado c/ Arroz e Batata Frita	Crepes de Legumes c/ Arroz Alegre
Quinta-feira	31/jan	Chourição e Doce	Bolo e Leite c/ chocolate	Espinafres	Bacalhau com Natas	Pão c/Manteiga e Sumo	Espinafres	Roti de Peru Assado c/ Arroz	Barra de Cereais e Leite Simples	Pão, água, queijo, fiambre, sumo e fruta	Pescada Cozida c/ Batata e Legumes	Salada de Feijão Frade
Sexta-feira	01/fev	Queijo e Manteiga	Lanche Salgado	Crema de Cenoura	Pescada Frita c/ Arroz de Feijão	Barra de Cereais e Leite Simples	Crema de Cenoura	Espetada de Peru c/ Esparguete		Pão, água, queijo, chourição, ice tea e fruta	Pescada Cozida c/ Batata e Legumes	Legumes Estufados c/Soja e Massa Fussili
Sábado	02/fev	Fiambre e Manteiga		Crema de Ervilha	Lombo de Porco Assado c/ Batata Assada		Crema de Legumes	Croquetes de Carne 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

