



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	06/jan	Chouriço e Manteiga		Legumes	Almôndegas c/ Esparguete		Legumes	Rissóis de Camarão c/ Arroz		Pão, água, queijo, marmelada, sumo e fruta		
Segunda-feira	07/jan	Chouriço e Manteiga	Sumo e Sandes de Queijo	Feijão Verde	Arroz de Peixe	Barras de Cereais c/ Leite Simples	Feijão Verde	Frango Guisado c/ Macarrão	logurte e Fruta	Pão, água, queijo, fiambre, ice tea e fruta	Pescada Cozida c/ Batata de Legumes	Rissóis de Tofú c/ Arroz de Legumes
Terça-feira	08/jan	Queijo e Doce	Sumo e Sandes de Fiambre	Caldo Verde	Almôndegas c/ Esparguete	Bolo c/ Leite Simples	Caldo Verde	Pastéis de Bacalhau c/ Arroz Feijão	Barra de Cereais e Leite c/ Choco	Pão, água, queijo, chouriço, sumo e fruta	Almôndegas de Aves c/ Arroz Branco	Hambúguer Vegetariano c/ Esparguete
Quarta-feira	09/jan	Fiambre e Manteiga	Ice Tea e Sandes de Ovo	Juliana	Bitoque	logurte Líquido, Bolacha e Fruta	Juliana	Dourada Grelhada c/ Batata de Feijão Verde	Pão c/ Chouriço e Sumo	Pão, água, queijo, chouriço, ice tea e fruta	Escalope de Vaca Grelhado c/ Arroz de Grelos	Soja c/ Legumes Salteados
Quinta-feira	10/jan	Chouriço e Doce	Bolo e Leite c/ Chocolate	Crema de Cenoura	Strogonoff de Perú c/ Arroz	Pão c/ Manteiga e Sumo	Crema de Cenoura	Massada de Peixe	Barra de Cereais e Leite Simples	Pão, água, queijo, fiambre, sumo e fruta	Peito de Frango no Forno c/ Massa Fusilli	Esparguete c/ Lentilhas à Bolonhesa
Sexta-feira	11/jan	Queijo e Manteiga	Lanche Salgado	Nabiça	Bacalhau à Gomes de Sá	Barra de Cereais e Leite Simples	Nabiça	Arroz Misto		Pão, água, queijo, chouriço, ice tea e fruta	Bacalhau Cozido c/ Batata e Legumes	Crepes de Legumes Arroz Alegre
Sábado	12/jan	Fiambre e Manteiga		Crema de Legumes	Febras Grelhadas C/ Massa Fusilli		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

