



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	13/jan	Chourição e Manteiga		Legumes	Rissóis de Camarão c/ Arroz		Legumes	Almôndegas c/ Esparguete		Pão, água, queijo, marmelada, sumo e fruta		
Segunda-feira	14/jan	Chourição e Manteiga	Sumo e Sandes de Queijo	Caseira	Alheira c/ Batata Frita	Barras de Cereais c/ Leite Simples	Caseira	Lombos de Perca Grelhados c/Batata e Bróculos	logurte e Fruta	Pão, água, queijo, fiambre, ice tea e fruta	Frango Assado no Forno c/ Arroz	Crepes de Legumes c/ Arroz Alegre
Terça-feira	15/jan	Queijo e Doce	Sumo e Sandes de Fiambre	Sopa de Espinafres	Lombo de Peixe Panado c/Arroz de Feijão	Bolo c/ Leite Simples	Sopa de Espinafres	Bife de Frango c/ Esparguete	Barra de Cereais e Leite c/ Choco	Pão, água, queijo, chourição, sumo e fruta	Perca no Forno c/ Batata e Legumes	Esparguete c/ Lentilhas à Bolonhesa
Quarta-feira	16/jan	Fiambre e Manteiga	Ice Tea e Sandes de Ovo	Aldeã	Carne de Vaca à Jardineira	logurte Liquido, Bolacha e Fruta	Aldeã	Filetes à Minhota	Pão c/ Chourição e Sumo	Pão, água, queijo, chourição, ice tea e fruta	Carne de Vaca Estufada	Soja c/Legumes Salteados
Quinta-feira	17/jan	Chourição e Doce	Bolo e Leite c/ Chocolate	Creme de Abóbora	Peito de Frango Gratinado c/Macarrão	Pão c/ Manteiga e Sumo	Creme de Abóbora	Croquetes de Carne c/ Arroz Alegre	Barra de Cereais e Leite Simples	Pão, água, queijo, fiambre, sumo e fruta	Peito de Frango c/ Macarrão	Hambúrguer Vegetariano c/ Esparguete
Sexta-feira	18/jan	Queijo e Manteiga	Lanche Salgado	Sopa de Grão c/ Espinafres	Grelhada Mista c/ Batata Frita	Barra de Cereais e Leite Simples	Sopa de Grão c/ Espinafres	Robalo Grelhado c/ Batatas e Bróculos		Pão, água, queijo, chourição, ice tea e fruta	Hambúrguer c/ Esparguete	Rissóis de Tofú c/ Arroz de Legumes
Sábado	19/jan	Fiambre e Manteiga		Creme de Legumes	Espetada de Perú c/ Esparguete		Creme de Legumes	Peito de Frango no Forno c/Batata Assada		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

