



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	10/fev	Chourição e Manteiga		Sopa de Grelos	Roti de Perú c/Massa		Sopa de Grelos	Escalopes de Vaca c/ Arroz		Pão, água, queijo, marmelada, sumo e fruta		
Segunda-feira	11/fev	Chourição 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 Cozida	Legumes Estufados c/ Soja e Massa
Terça-feira	12/fev	Queijo e Doce	Sumo e Sandes de Fiambre	Caldo Verde	Almôndegas c/ Esparguete	Bolo c/ Leite Simples	Caldo Verde	Pasteis de Bacalhau c/ Arroz de Feijão	Barra de Cereais e Leite c/ Chocolate	Pão, água, queijo, chourição, sumo e fruta	Almôndegas de Aves c/Esparguete	Esparguete c/ Lentilhas à Bolonhesa
Quarta-feira	13/fev	Fiambre e Manteiga	Ice Tea e Sandes de Ovo	Juliana	Bacalhau à Brás	logurte Liquido, Bolacha e Fruta	Juliana	Dourada Grelhada c/ Batata e Feijão Verde	Pão c/ Chourição e Sumo	Pão, água, queijo, chourição, ice tea e fruta	Dourada Grelhada c/ Batata e Feijão Verde	Empadão de Legumes
Quinta-feira	14/fev	Chourição e Doce	Bolo c/ Leite Achocolatado	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	Frango no Forno c/ Arroz	Hamburger de Espinafres c/ Arroz
Sexta-feira	15/fev	Queijo e Manteiga	Lanche Salgado	Nabiça	Bitoque	Barra de Cereais e Leite Simples	Nabiça	Arroz Misto		Pão, água, queijo, chourição, ice tea e fruta	Espetada de Perú c/ Arroz e Batata	Crepes c/ Legumes Salteados
Sábado	16/fev	Fiambre e Manteiga		Crema de Legumes	Bifanas c/Arroz e Batata Frita		Crema de Legumes	Croquetes de Carne c/ Arroz Alegre		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