



# INSTITUTO DOS PUILOS 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			
<b>Domingo</b>	<b>10/mar</b>	Chourição e Manteiga		Creme de Legumes	Roti assado c/ Batata no forno		Creme de Legumes	Rissóis de Camarão c/ Arroz		Pão, água, queijo, marmelada, sumo e fruta		
<b>Segunda-feira</b>	<b>11/mar</b>	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	Robalo grelhado c/ Batata e Legumes	Hamburger de Espinafres c/ Arroz
<b>Terça-feira</b>	<b>12/mar</b>	Queijo e Doce	Sumo e Sandes de Fiambre	Caldo Verde	Almondegas c/ Esparguetes	Bolo c/ Leite Simples	Caldo Verde	Pastéis de Bacalhau c/ Arroz de Feijão	Barra de Cereais e Leite c/ Chocolate	Pão, água, queijo, chourição, sumo e fruta	Almondegas de Aves c/Esparguete	Rissóis de Tofu c/ Arroz
<b>Quarta-feira</b>	<b>13/mar</b>	Fiambre e Manteiga	Ice Tea e Sandes de Ovo	Juliana	Bitoque	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	Escalopes grelhados c/ Arroz	Legumes estufados c/soja e Arroz
<b>Quinta-feira</b>	<b>14/mar</b>	Chourição e Doce	Bolo c/Leite chocolate	Creme de Cenoura	Strogonoff de Peru c/ Arroz	Pão c/ Manteiga e Sumo	Creme de Cenoura	Massada de Peixe	Barra de Cereais e Leite Simples	Pão, água, queijo, fiambre, sumo e fruta	Peito de Frango grelhado c/Arroz	Crepes c/Legumes Salteados
<b>Sexta-feira</b>	<b>15/mar</b>	Queijo e Manteiga	Lanche Salgado	Nabiça	Bacalhau à Gomes de Sá	Barra de Cereais e Leite Simples	Nabiça	Arroz Misto		Pão, água, queijo, chourição, ice tea e fruta	Pescada cozida c/ Batata	Bolonhesa de soja
<b>Sábado</b>	<b>16/mar</b>	Fiambre e Manteiga		Creme de Legumes	Costoletas de Porco c/ Esparguete		Creme de Legumes	Douradinhos de Frango 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

