



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			
Domingo	17/mar	Chouriço e Manteiga		Creme de Legumes	Nuggets c/Arroz		Creme de Legumes	Lombinhos de Pesca- da c/Batata		Pão, água, quei- jo, marmelada, sumo e fruta		
Segunda-feira	18/mar	Chouriço e Manteiga	Sumo e Sandes de Queijo	Caseira	Alheira c/Batata Frita	Barras de Cereais c/ Leite Simples	Caseira	Lombos de Perca grelhada c/Batata e Brocolos	logurte e Fruta	Pão, água, quei- jo, fiambre, ice tea e fruta	Peito de Frango gre- lhado c/Arroz	Hamburger de Espi- nafres c/ Arroz
Terça-feira	19/mar	Queijo e Doce	Sumo e Sandes de Fiambre	Espinafres	Pescada frita c/Arroz de Feijão	Bolo c/ Leite Simples	Espinafres	Bife de Frango c/ Esparguete	Barra de Cereais e Leite c/ Choco- late	Pão, água, quei- jo, chouriço, sumo e fruta	Pescada cozida c/ Batata	Crepes c/Legumes Salteados
Quarta-feira	20/mar	Fiambre e Man- teiga	Ice Tea e Sandes de Ovo	Aldeã	Carne de Vaca à jardi- neira	logurte Liquido, Bolacha e Fruta	Aldeã	Pescada à Minhota	Pão c/ Chouriço e Sumo	Pão, água, quei- jo, chouriço, ice tea e fruta	Carne de Vaca Estufa- da c/Arroz	Legumes estufados c/soja e Arroz
Quinta-feira	21/mar	Chouriço e Doce	Barras de Cereais c/Leite chocolate	Creme de Abobora	Amarelo à IPE	Pão c/Chouriço e Sumo	Creme de Abobora	Croquetes c/Arroz Alegre	Barra de Cereais e Leite Simples	Pão, água, quei- jo, fiambre, sumo e fruta	Salmão Grelhado c/ Batata e Legumes	Lentilhas à Bolo- nhesa
Sexta-feira	22/mar	Queijo e Man- teiga	Lanche Salgado	Grão c/Espinafres	Grelhada Mista c/ Batata frita	Barra de Cereais e Leite Simples	Grão c/Espinafres	Robalo grelhado c/ Batata e Brocolos		Pão, água, quei- jo, chouriço, ice tea e fruta	Hamburguer c/Arroz	Rissóis de Tofu c/ Arroz
Sábado	23/mar	Fiambre e Man- teiga		Creme de Legumes	Bacalhau à Brás		Creme de Legumes	Hamburguer c/ Esparguete		Pão, água, quei- jo, 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

