



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	19/mai	Chourição e Manteiga		Grão c/espinafres	Pescada frita c/arroz de feijão		Grão c/espinafres	Bife de frango c/esparguete		Pão, água, queijo, marmelada, sumo e fruta		
Segunda-feira	20/mai	Chourição e Manteiga	Sumo e Sandes de Queijo	Aldeã	Carne de vaca à jardeneira	Snack c/recheio de chocolate c/Leite Simples	Aldeã	Pescada à Minhota	logurte e Fruta	Pão, água, queijo, fiambre, ice tea e fruta	Carne de vaca estufada c/arroz e legumes	Legumes estufados c/soja e Arroz
Terça-feira	21/mai	Queijo e Doce	Barra de Cereais e Leite Simples	Creme de Abóbora	Peito de frango gratinado c/macarrão	Pão c/fiambre e Ice Tea	Creme de Abóbora	Croquetes de carne c/arroz alegre	Barra de Cereais e Leite c/Chocolate	Pão, água, queijo, chourição, sumo e fruta	Peito de frango grelhado c/massa	Bolonhesa de soja
Quarta-feira	22/mai	Fiambre e Manteiga	Sumo Tetra Park e Sandes de Ovo	Espinafres	Grelhada mista c/batata frita	Barra de Cereais e Leite Achocolatado	Espinafres	Robalo grelhado c/batata e brócolos	logurte e Fruta	Pão, água, queijo, chourição, ice tea e fruta	Bife de peru grelhado c/arroz de cenoura	Rissóis de Tofu c/Arroz
Quinta-feira	23/mai	Chourição e Doce	Bolo e Leite Achocolatado	Creme de cenoura	Empadão de Carne	Pão c/ manteiga e Sumo	Creme de cenoura	Red fish no forno c/batata	Barra de Cereais e Leite Simples	Pão, água, queijo, fiambre, sumo e fruta	Almondegas de aves c/ legumes e massa	Hamburger de Espinafres c/ Arroz
Sexta-feira	24/mai	Queijo e Manteiga	Lanche Misto e Leite Simples	Creme de ervilhas	Bacalhau à Brás	logurte Líquido, Fruta Variada e Bolacha	Creme de ervilhas	Carne de porco assada c/arroz de cenoura		Pão, água, queijo, chourição, ice tea e fruta	Bacalhau cozido c/batata e brócolos	Crepes c/legumes salteados
Sábado	25/mai	Fiambre e Manteiga		Agrião	Arroz à valenciana		Agrião	Lombos de pescada no forno c/batata		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

