



# 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>28/jul</b>	Chourição e Manteiga		Courgete e cenoura	Frango de fricassé c/ arroz		Courgete e cenoura	Filetes pescada c/ arroz de cenoura		Pão, água, queijo, marmelada, sumo e fruta		
<b>Segunda-feira</b>	<b>29/jul</b>	Chourição e Manteiga	Sumo e Sandes de Queijo	Feijão verde	Dourada grelhada c/ batata e feijão verde	Snack c/recheio de chocolate c/ Leite Simples	Feijão verde	Frango frito c/ esparguete	logurte e Fruta	Pão, água, queijo, fiambre, ice tea e fruta	Dourada grelhada c/ batata e feijão verde	Bolonhesa de soja
<b>Terça-feira</b>	<b>30/jul</b>	Queijo e Doce	Barra de Cereais e Leite Simples	Peixe	Bife de Porco panado c/esparguete	Pão c/fiambre e Ice Tea	Peixe	Massa à carbonara	Barra de Cereais e Leite c/ Chocolate	Pão, água, queijo, chourição, sumo e fruta	Bife de peru grelhado c/arroz	Crepes c/legumes salteados
<b>Quarta-feira</b>	<b>31/jul</b>	Fiambre e Manteiga	Sumo Tetra-Park e Sandes de Ovo	Agrião	Costeletas à Salsicheiro c/ Esparguete	Barra de Cereais e Leite Achocolatado	Agrião	Pastéis de Bacalhau c/ Arroz de Tomate	logurte e Fruta	Pão, água, queijo, chourição, ice tea e fruta	Hambúguer grelhado c/esparguete	Rissóis de Tofu c/ Arroz
<b>Quinta-feira</b>	<b>01/ago</b>	Chourição e Doce	Bolo e Leite Achocolatado	Creme de cenoura	Bacalhau assado c/ batata e ovo cozido	Pão c/ manteiga e Sumo	Creme de cenoura	Espetada de Perú c/ esparguete	Barra de Cereais e Leite Simples	Pão, água, queijo, fiambre, sumo e fruta	Bacalhau assado c/ batata	Hamburger de Espinafres c/ Arroz
<b>Sexta-feira</b>	<b>02/ago</b>	Queijo e Manteiga	Lanche Mistto e Leite Simples	Alho Francês	Medalhões de porco c/ananá e arroz	logurte Líquido, Fruta Variada e Bolacha	Alho Francês	Peixe espada grelhado c/batata e brócolos		Pão, água, queijo, chourição, ice tea e fruta	Bife de frango grelhado c/arroz de cenoura	Legumes estufados c/soja e Arroz
<b>Sábado</b>	<b>03/ago</b>	Fiambre e Manteiga		Aldeã	Lombos de pescada no forno c/batata		Aldeã	Bife de Perú grelhado c/esparguete e brócolos		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

