



# 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	01/set	Chourição e Manteiga		Creme de Cenoura	Bacalhau Assado c/ Batata e Ovo cozido		Creme de Cenoura	Espetada de Perú c/ Esparguete		Pão, água, queijo, marmelada, sumo e fruta		
Segunda-feira	02/set	Chourição e Manteiga	Sumo e Sandes de Queijo	Alho Francês	Medalhões de Porco c/ Ananás e Arroz	Snack c/recheio de chocolate c/ Leite Simples	Alho Francês	Peixe Espada Grelhado c/ Batata e Bróculos	logurte e Fruta	Pão, água, queijo, fiambre, ice tea e fruta	Bife de Perú Grelhado c/ Arroz Alegre	Rissóis de Tofu c/Arroz
Terça-feira	03/set	Queijo e Doce	Barra de Cereais e Leite Simples	Aldeã	Lombos de Pescada no Forno c/ Batata	Pão c/fiambre e Ice Tea	Aldeã	Bife de Perú Grelhado c/ Esparguete e Bróculos	Barra de Cereais e Leite c/ Chocolate	Pão, água, queijo, chourição, sumo e fruta	Lombos de Pescada no Forno c/ Batata	Crepes c/legumes salteados
Quarta-feira	04/set	Fiambre e Manteiga	Sumo Tetra Pack e Sandes de Ovo	Canja	Frango Assado c/ Arroz	Barra de Cereais e Leite Achocolatado	Canja	Douradinhos de Peixe c/ Arroz de Cenoura	logurte e Fruta	Pão, água, queijo, chourição, ice tea e fruta	Frango no Forno c/ Batata	Hamburger de Espinafres c/ Arroz
Quinta-feira	05/set	Fiambre e Doce	Barra de cereais e Leite Achocolatado	Espinafres	Bacalhau c/ Natas	Pão c/ chouriço e Sumo	Espinafres	Roti de Perú Assado c/ Arroz	Barra de Cereais e Leite Simples	Pão, água, queijo, fiambre, sumo e fruta	Bacalhau Cozido c/ Batata e Legumes	Bolonhesa de soja
Sexta-feira	06/set	Queijo e Manteiga	Lanche Misto e Leite Simples	Creme de Abóbora	Esparguete à Bolonhesa	logurte Líquido, Fruta Variada e Bolacha	Creme de Abóbora	Perca Grelhada c/ Batata e Feijão Verde		Pão, água, queijo, chourição, ice tea e fruta	Almôndegas no Forno c/ Esparguete	Legumes estufados c/soja e Arroz
Sábado	07/set	Fiambre e Manteiga		Juliana	Macarronete c/ Tiras de Perú		Juliana	Febras de Porco de Cebolada c/ Batata Cozida		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

