



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	20/out	Chourição e Doce	/	Aldeã	Carne de Vaca à Jardineira	/	Aldeã	Pescada à Minhota	/	Pão, água, queijo, fiambre, sumo e fruta	/	/
Segunda-feira	21/out	Chourição e Manteiga	Sumo e Sandes de Queijo	Creme de Abóbora	Peito de Frango Gratinado c/ Macarrão	Snack c/recheio de chocolate c/ Leite Simples	Creme de Abóbora	Croquetes de Carne c/ Arroz Alegre	logurte e Fruta	Pão, água, queijo, fiambre, ice tea e fruta	Bife de Frango c/ Massa	Arroz de Cogumelos, Cenoura, Ervilhas e
Terça-feira	22/out	Queijo e Doce	Barra de Cereais e Leite Simples	Espinafres	Grelhada Mista c/ Batata Frita	Pão c/fiambre e Ice Tea	Espinafres	Robalo Grelhado c/ Batata e Brócolos	Barra de Cereais e Leite c/Chocolate	Pão, água, queijo, chourição, sumo e fruta	Frango Grelhado c/ Arroz	Tortilha Espinafres e Tomate
Quarta-feira	23/out	Fiambre e Manteiga	Sumo Tetra Pack e Sandes de Ovo	Creme de Cenoura	Empadão de Arroz de Carne	Barra de Cereais e Leite Achocolatado	Creme de Cenoura	Red-fish no Forno c/ Batata	logurte e Fruta	Pão, água, queijo, chourição, ice tea e fruta	Hamburguer de Aves c/ Arroz	Hamburguer de Espinafres c/ Esparguete
Quinta-feira	24/out	Fiambre e Doce	Barra de cereais e Leite Achocolatado	Creme de Ervilhas	Bacalhau à Brás	Pão c/ chouriço e Sumo	Creme de Ervilhas	Carne de Porco Assada c/ Arroz de Cenoura	Barra de Cereais e Leite Simples	Pão, água, queijo, fiambre, sumo e fruta	Bacalhau Cozido c/ Batata	Crepe de Legumes c/ Arroz
Sexta-feira	25/out	Queijo e Manteiga	Lanche Misto e Leite Simples	Agrião	Arroz à Valenciana	logurte Líquido, Fruta Variada e Bolacha	Agrião	Lombos de Pescada no Forno c/ Batata	/	Pão, água, queijo, chourição, ice tea e fruta	Roti de Perú c/ Batata Assada	Lentilhas Estufadas c/ Soja
Sábado	26/out	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

