



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	27/out	Chouriço e Doce	/	Feijão c/ Hortaliça	Salmão no Forno c/ Batata e Legumes	/	Feijão c/ Hortaliça	Rolo de Carne c/ Arroz	/	Pão, água, queijo, fiambre, sumo e fruta	/	/
Segunda-feira	28/out	Chouriço e Manteiga	Sumo e Sandes de Queijo	Courgete e Cenoura	Frango de Fricassé c/ Arroz	Snack c/recheio de chocolate c/ Leite Simples	Courgete e Cenoura	Filetes de Pescada c/ Arroz de Cenoura	logurte e Fruta	Pão, água, queijo, fiambre, ice tea e fruta	Frango Assado c/ Arroz	Rissóis de Tofu c/ Arroz
Terça-feira	29/out	Queijo e Doce	Barra de Cereais e Leite Simples	Feijão Verde	Dourada Grelhada c/ Batata e Feijão Verde	Pão c/fiambre e Ice Tea	Feijão Verde	Frango Frito c/ Esparguete	Barra de Cereais e Leite c/ Chocolate	Pão, água, queijo, chouriço, sumo e fruta	Dourada Grelhada c/ Batata e Feijão Verde	Hamburguer Vegetariano c/ Arroz
Quarta-feira	30/out	Fiambre e Manteiga	Sumo Tetra Pack e Sandes de Ovo	Peixe	Bife de Porco Panado c/ Esparguete	Barra de Cereais e Leite Achocolatado	Peixe	Massa á Carbonara	logurte e Fruta	Pão, água, queijo, chouriço, ice tea e fruta	Hamburguer de Aves c/ Esparguete	Soja á Bolonhesa
Quinta-feira	31/out	Fiambre e Doce	Barra de cereais e Leite Achocolatado	Caldo Verde	Almôndegas c/ Esparguete	Pão c/ chouriço e Sumo	Caldo Verde	Pasteis de Bacalhau c/ Arroz de Feijão	Barra de Cereais e Leite Simples	Pão, água, queijo, fiambre, sumo e fruta	Bife de Frango c/ Esparguete	Almondegas de Vegetais c/ Esparguete
Sexta-feira	01/nov	Queijo e Manteiga	Lanche Misto e Leite Simples	Creme de Cenoura	Bacalhau Assado c/ Batata e ovo Cozido	logurte Líquido, Fruta Variada e Bolacha	Creme de Cenoura	Espetadas de Perú c/ Esparguete	/	Pão, água, queijo, chouriço, ice tea e fruta	Bacalhau Cozido c/ Batata e Legumes	Crepes de Legumes c/ Arroz
Sábado	02/nov	Fiambre e Manteiga	/	Alho Francês	Medalhões de Porco c/ Ananás e Arroz	/	Peixe-Espada Grelhado c/ Batata 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

