



# 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>08/mar</b>	Chourição e Manteiga		Abóbora c/ Ervilhas F. Verde	Pá Porco Assada c/ Laranja e Batata à Padeiro		Abóbora c/ Ervilhas F. Verde	Corvina Grelhada c/ Batata e Couve Portuguesa		Pão, água, queijo, fiambre, IceTea e fruta		
<b>Segunda-feira</b>	<b>09/mar</b>	Queijo Flamengo e Manteiga	Bolo Guardanapo c/ Leite Simples	Alho Francês	Hamburger com esparguete	logurte Liquido, Sandes de Chourição e Fruta	Alho Francês	Carapaus Grelhados	Sumo e Sandes de Fiambre	Pão, água, queijo, Chourção, sumo e fruta	Frango Cozido c/ Cenoura e Arroz de Ervilhas	Cogumelos Grelhados c/ Arroz e Feijão Preto
<b>Terça-feira</b>	<b>10/mar</b>	Fiambre e Manteiga	Bolacha de pacote e Ice Tea	Espinafres	Vitela Estufada á Camponesa c/ Tagliatelli e Espar-	Leite achocolatado, Sandes de Queijo e Fruta	Espinafres	Pargo de Cebolada c/ Batata à Padeiro	Leite Simples e Sandes de Chourição	Pão, água, queijo, chourição, IceTea e fruta	Bife de Perú Grelhado c/ Arroz Alegre	Tagliatelli c/ Soja e Molho de Tomate
<b>Quarta-feira</b>	<b>11/mar</b>	Ovo Pasteurizado	Bolo de Arroz c/ logurte Liquido	Canja	Bacalhau c/ Broa	Sumo, Sandes de Fiambre e Fruta	Canja	Carne de Porco à Bairrada c/ Massa	IceTea Sandes de Queijo	Pão, água, queijo, fiambre, sumo e fruta	Peixe Espada Grelhado, Batata, Cenoura e Feijão Verde	Salada de Feijão Frade
<b>Quinta-feira</b>	<b>12/mar</b>	Compota Fruta e Manteiga	Sandes de Ovo e Leite Achocolatado	Nabiça c/ Feijão Frade	Frango de Churrasco c/ Arroz de Ervilhas	Leite Simples Sandes de Queijo e Fruta	Nabiça c/ Feijão Frade	Lulas Estufadas c/ Arroz	logurte Líquido Sandes de Chourição	Pão, água, queijo, chourição, IceTea e fruta	Frango Corado c/ Arroz Alegre	Legumes Salteados c/ Broa e Batata Gratificada c/ Salsa
<b>Sexta-feira</b>	<b>13/mar</b>	Chourição e Manteiga	Empada de Atum c/ Sumo	Aldeã	Dourada Grelhada c/ Batata e Feijão Verde	Ice Tea Sandes de Fiambre e Fruta	Aldeã	Vitela Estufada à Primavera c/ Massa Espiral	Leite achocolatado e Sandes de Queijo	Pão, água, queijo, chourição, sumo e fruta	Corvina Grelhada c/ Batata e Couve Portuguesa	Arroz de Lentilhas c/ Legumes Assados
<b>Sábado</b>	<b>14/mar</b>	Queijo Flamengo e Manteiga		Juliana	Bifanas de Cebolada c/ Arroz		Juliana	Medalhões de Pescada de Coentrada		Pão, Água, Queijo, Marmelada, 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

