



# 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>01/mar</b>	Chouriço e Manteiga		Creme de Couve-Flor	Lombos de Perca c/ Broa e Legumes Salteados		Creme de Couve-Flor	Hamburguer c/ Esparguete		Pão, água, queijo, fiambre, IceTea e fruta		
<b>Segunda-feira</b>	<b>02/mar</b>	Queijo Flamengo e Manteiga	Queque Chocolate c/ Leite Simples	Tomate c/ Pão Torrado	Frango Corado c/ Batata e Legumes Salteados	Iogurte Líquido, Sandes de Chouriço e Fruta	Tomate c/ Pão Torrado	Bacalhau Assado c/ Batata e Grelhos Salteados	Sumo e Sandes de Fiambre	Pão, água, queijo, Chouriço, sumo e fruta	Perna de Peru Corada c/ Esparguete Alegre	Fettucini c/ natas e cogumelos
<b>Terça-feira</b>	<b>03/mar</b>	Fiambre e Manteiga	Bolacha de pacote e Ice Tea	Brócolos	Pescada Estufada c/ Molho Camarão e Fettuccine	Leite achocolatado, Sandes de Queijo e Fruta	Brócolos	Medalhões de Porco c/ Ananás	Leite Simples e Sandes de Chouriço	Pão, água, queijo, chouriço, IceTea e fruta	Corvina Assada c/ Batata e Brócolos	Massa Primavera
<b>Quarta-feira</b>	<b>04/mar</b>	Ovo Pasteurizado	Palmier Simples c/ Iogurte Líquido	Creme de Abóbora	Bife de Vaca Grelhado c/ Ovo, Batata frita e Arroz	Sumo, Sandes de Fiambre e Fruta	Creme de Abóbora	Dourada Assada C/ Batata e Feijão verde	IceTea Sandes de Queijo	Pão, água, queijo, fiambre, sumo e fruta	Arroz de Frango Simples	Bolonhesa de Soja
<b>Quinta-feira</b>	<b>05/mar</b>	Compota Fruta e Manteiga	Sandes de Ovo e Leite Achocolatado	Agrião	Bacalhau á Lagareiro	Leite Simples Sandes de Queijo e Fruta	Agrião	Frango á Jardineira	Iogurte Líquido Sandes de Chouriço	Pão, água, queijo, chouriço, IceTea e fruta	Bacalhau cozido c/ Batata, Grão e Couve Portuguesa	Jardineira de Legumes
<b>Sexta-feira</b>	<b>06/mar</b>	Chouriço e Manteiga	Pão c/ Chouriço e Sumo	Feijão c/ Hortaliça	Bife de Peru Grelhado c/ Cogumelos e Arroz	Ice Tea Sandes de Fiambre e Fruta	Feijão c/ Hortaliça	Tranches de Perca no Forno, Batata e Brócolos	Leite achocolatado e Sandes de Queijo	Pão, água, queijo, chouriço, sumo e fruta	Escalopes de Vitela Grelhados c/ Macaronete	Legumes à Brás
<b>Sábado</b>	<b>07/mar</b>	Queijo Flamengo e Manteiga		Creme de Legumes	Peixe Espada Frito		Creme de Legumes	Arroz de Pato		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

