



INSTITUTO DOS PUPILOS DO EXÉRCITO
Ementa Semanal

Semana : 38 Ano : 2020

DIA	PEQUENO ALMOÇO	LANCHE MANHÃ	ALMOÇO		LANCHE TARDE	JANTAR		Suplemento Noturno		DIETA (só almoço)	Ementa Vegetariana	
			Sopa	Prato		Sopa	Prato	Alunos	Pess Serviço			
Domingo	13/set	Chourição e Manteiga	/	Sopa Camponesa	Salmão Grelhado C/Batata Murro	/	Sopa Camponesa	Medalhoes Porco C/Ananás	/	Pão, água, queijo, fiambre, IceTea e fruta	/	/
Segunda-feira	14/set	Queijo Flamengo e Manteiga	Snack Recheio Chocolate e Leite Simples	Sopa Courgette, Cenoura	Pa Porco Ass C/Laranja, Batat Padeiro	Sandes Chourição e Ice Tea	Sopa Courgette, Cenoura	Medalhoes Pescada De Coentrada	Sandes Fiambre, Sumo e Fruta	Pão, água, queijo, Chourção, sumo e fruta	Bife Perú Grelh C/Arroz Alegre	Jardineira De Legumes
Terça-feira	15/set	Fiambre e Manteiga	Bolacha Pacote e IceTea	Sopa Aldeã	Filetes De Pescada C/Arroz De Cenoura	Sandes Queijo e Leite c/ Chocolate	Sopa Aldeã	Bife Peru Grelhado C/ Abacaxi, Arroz E Milho	Sandes Chourição, IceTea e Fruta	Pão, água, queijo, chourição, IceTea e fruta	Perca Coz C/Ovo, Batat, Couve-Flor	Salada De Grão-De-Bico C/Legumes E Nozes
Quarta-feira	16/set	Ovo Pasteurizado	Bolo embalado e Iogurte Líquido	Sopa Canja	Frango Churr C/Arroz Ervilha	Sandes de Fiambre e Sumo	Sopa Canja	Arroz Polvo	Sandes Queijo, Leite Simples e Fruta	Pão, água, queijo, fiambre, sumo e fruta	Frango Coz C/Cenou, Arroz Ervilhas	Empadão De Legumes
Quinta-feira	17/set	Compota Fruta e Manteiga	Sandes Fiambre e Leite c/ Chocolate	Sopa Brócolos	Dourada Grelh C/Batat, Feijão-Verde	Sandes Queijo e Leite Simples	Sopa Brócolos	Massa Gratinada C/Frango E Alheira	Sandes Chourição, Iogurte Líquido e Fruta	Pão, água, queijo, chourição, IceTea e fruta	Dourada Grelh C/Batat, Feijão-Verde	Lasanha De Quinoa
Sexta-feira	18/set	Chourição e Manteiga	Lanche Misto e Sumo	Sopa Caldo Verde	Arroz Pato	Sandes de Fiambre e Iogurte Líquido	Sopa Caldo Verde	Arroz Lulas C/Acafrão	Sandes Queijo, Leite c/ Chocolate e Fruta	Pão, água, queijo, chourição, sumo e fruta	Bifinhos Porco Grelh C/Macarronete	Arroz De Lentilhas C/Legumes Assados
Sábado	19/set	Queijo Flamengo e Manteiga	/	Sopa Feijão C/Hortalica	Robalo Assado C/ Batata E Feijão Verde	/	Sopa Feijão C/Hortalica	Escalopes De Perú Crelhados C/Esparguete Alegre	/	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"