



INSTITUTO DOS PUPILOS DO EXÉRCITO
Ementa Semanal

Semana : 39 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	20/set	Chouriço e Manteiga	/	Sopa Grão C/Couve Port	Bife Vaca Grelh C/Bat E Arroz	/	Sopa Grão C/Couve Port	Maruca C/Molho Mostarda,Arroz	/	Pão, água, queijo, fiambre, IceTea e fruta	/	
Segunda-feira	21/set	Queijo Flamengo e Manteiga	Snack Recheio Chocolate e Leite Simples	Sopa Juliana	Salmão Grelhado C/ Batata E Brócolos	Sandes Chouriço e Ice Tea	Sopa Juliana	Bife Frango Grelhado C/Arroz Cenoura	Sandes Fiambre, Sumo e Fruta	Pão, água, queijo, Chourço, sumo e fruta	Salmão Grelhado C/ Batata E Brócolos	Chili Vegetariano
Terça-feira	22/set	Fiambre e Manteiga	Bolacha Pacote e IceTea	Sopa Caldo Verde	Grelhada Mista C/Arroz, Batata Frita	Sandes Queijo e Leite c/ Chocolate	Sopa Caldo Verde	Lombos De Pescada A Ze Do Pipo	Sandes Chouriço, IceTea e Fruta	Pão, água, queijo, chouriço, IceTea e fruta	Bife Perú Grelh C/Arroz Cenoura	Rancho Vegetariano
Quarta-feira	23/set	Ovo Pasteurizado	Bolo embalado e Iogurte Líquido	Sopa Abóbora Com Ervilhas E Alho-Francês	Bacalhau à Brás	Sandes de Fiambre e Sumo	Sopa Abóbora Com Ervilhas E Alho-Francês	Frango Corado C/Arroz Ervilhas	Sandes Queijo, Leite Simples e Fruta	Pão, água, queijo, fiambre, sumo e fruta	Bacalhau Coz C/Batat,Grão,Cv.Po rtug	Legumes à Brás
Quinta-feira	24/set	Compota Fruta e Manteiga	Sandes Fiambre e Leite c/ Chocolate	Sopa Nabiças C/Feijão-Frade	Bife Frango Grelh C/Esparguete Alegre	Sandes Queijo e Leite Simples	Sopa Nabiças C/Feijão-Frade	Arroz Lulas C/Acafrão	Sandes Chouriço, Iogurte Líquido e Fruta	Pão, água, queijo, chouriço, IceTea e fruta	Perna Perú Cor C/Esparguete Alegre	Feijão C/Tofu
Sexta-feira	25/set	Chouriço e Manteiga	Lanche Misto e Sumo	Sopa Juliana	Medalhões De Maruca No Forno	Sandes de Fiambre e Iogurte Líquido	Sopa Juliana	Medalhões Porco C/Ananás	Sandes Queijo, Leite c/ Chocolate e Fruta	Pão, água, queijo, chouriço, sumo e fruta	Pescada Coz C/Ovo, Batat,Lombard	Tagliatelli C/Soja E Molho De Tomate
Sábado	26/set	Queijo Flamengo e Manteiga	/	Sopa Creme Legumes	Peito Frango Grat C/Massa Espiral	/	Sopa Creme Legumes	Arroz Tamboril	/	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”