



INSTITUTO DOS PUPILOS DO EXÉRCITO
Ementa Semanal

Semana : 40 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	27/set	Chourição e Manteiga	/	Sopa Tomate C/Pão Torrado	Pargo Ass C/Batat, Legume Salteado	/	Sopa Tomate C/Pão Torrado	Strogonoff Perú C/Arroz Branco	/	Pão, água, queijo, fiambre, IceTea e fruta	/	/
Segunda-feira	28/set	Queijo Flamengo e Manteiga	Snack Recheio Chocolate e Leite Simples	Sopa Canja	Frango Churr C/Arroz E Batata Frita	Sandes Chourição e Ice Tea	Sopa Canja	Filetes Alabote C/Salada Russa	Sandes Fiambre, Sumo e Fruta	Pão, água, queijo, Chourição, sumo e fruta	Frango Coz C/Cenou, Arroz Ervilhas	Massa Primavera (Feijão, Ananás, Tomate E Azeitonas)
Terça-feira	29/set	Fiambre e Manteiga	Bolacha Pacote e IceTea	Sopa Aldeã	Lombos De Perca No Forno C/ Batata E Esparragado	Sandes Queijo e Leite c/ Chocolate	Sopa Aldeã	Bifanas C/Molho Mostarda, Arroz	Sandes Chourição, IceTea e Fruta	Pão, água, queijo, chourição, IceTea e fruta	Redfish Ass C/Batat, Brócolos	Lasanha De Soja E Espinafres
Quarta-feira	30/set	Ovo Pasteurizado	Bolo embalado e Iogurte Líquido	Sopa Juliana	Bife Vaca Grelh C/Ovo, Batata Frita E Arroz	Sandes de Fiambre e Sumo	Sopa Juliana	Lombos De Perca C/ Broa E Legumes Salteados	Sandes Queijo, Leite Simples e Fruta	Pão, água, queijo, fiambre, sumo e fruta	Bife Perú Grelh C/Arroz Alegre	Bifes De Tofu C/Arroz De Legumes
Quinta-feira	01/out	Compota Fruta e Manteiga	Sandes Fiambre e Leite c/ Chocolate	Sopa Creme Legumes	Bacalhau Coz C/Batat, Grão, Cv. Portug	Sandes Queijo e Leite Simples	Sopa Creme Legumes	Bife Perú Grelh C/Massa Espiral	Sandes Chourição, Iogurte Líquido e Fruta	Pão, água, queijo, chourição, IceTea e fruta	Bacalhau Coz C/Batat, Grão, Cv. Portug	Cogumelos Grelhados C/Arroz E Feijão Preto
Sexta-feira	02/out	Chourição e Manteiga	Lanche Misto e Sumo	Sopa Grão C/Espinafres	Strogonoff Perú C/Arroz Branco	Sandes de Fiambre e Iogurte Líquido	Sopa Grão C/Espinafres	Dourada Ass C/Batat Murro, Feij. Verde	Sandes Queijo, Leite c/ Chocolate e Fruta	Pão, água, queijo, chourição, sumo e fruta	Bife Perú Grelh C/Arroz Alegre	Risotto De Ervilhas E Cogumelos
Sábado	03/out	Queijo Flamengo e Manteiga	/	Sopa Espinafres	Tranches De Perca No Forno C/ Batata E Brócolos	/	Sopa Espinafres	Febras De Porco C/Arroz 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”