



INSTITUTO DOS PUPILOS DO EXÉRCITO
Ementa Semanal

Semana : 42 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	11/out	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	12/out	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, Chourição, sumo e fruta	Bife Peru Grelh C/Arroz Alegre	Jardineira de legumes
Terça-feira	13/out	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	Cogumelos grelhados c/arroz e feijao preto
Quarta-feira	14/out	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	Salada de feijao-frade
Quinta-feira	15/out	Compota Fruta e Manteiga	Croissant Simples e Leite c/ Chocolate	Sopa Brócolos	Douradinhos c/ Arroz Alegre	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, Feijao-Verde	Lasanha de legumes
Sexta-feira	16/out	Chourição e Manteiga	Lanche Misto e Sumo	Sopa Caldo Verde	Bife Frango Grelh C/Esparguete Alegre	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	Bolonhesa de soja
Sábado	17/out	Queijo Flamengo e Manteiga	/	Sopa Feijão C/Hortalica	Robalo Assado C/ Batata E Feijão Verde	/	Sopa Feijão C/Hortalica	Escalopes De Peru 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”