



INSTITUTO DOS PUPILOS DO EXÉRCITO
Ementa Semanal

Semana : 43 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	18/out	Chourição 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	19/out	Queijo Flamengo e Manteiga	Snack Recheio Chocolate e Leite Simples	Sopa Juliana	Salmão no Forno C/ Batata E Brócolos	Sandes Chourição e Ice Tea	Sopa Juliana	Bife Frango Grelhado c/ Esparguete	Sandes Fiambre, Sumo e Fruta	Pão, água, queijo, Chourção, sumo e fruta	Salmão Grelhado C/ Batata E Brócolos	Rancho vegetariano
Terça-feira	20/out	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 Chourição, IceTea e Fruta	Pão, água, queijo, chourição, IceTea e fruta	Bife Peru Grelh C/Arroz Cenoura	Legumes à brás
Quarta-feira	21/out	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	Arroz de Pato	Sandes Queijo, Leite Simples e Fruta	Pão, água, queijo, fiambre, sumo e fruta	Bacalhau Coz C/Batat,Grao,Cv.Po rtug	Massa primavera
Quinta-feira	22/out	Compota Fruta e Manteiga	Croissant Simples e Leite c/ Chocolate	Sopa Nabiças C/Feijão-Frade	Arroz Pato	Sandes Queijo e Leite Simples	Sopa Nabiças C/Feijão-Frade	Jardineira de Lulas	Sandes Chourição, Iogurte Líquido e Fruta	Pão, água, queijo, chourição, IceTea e fruta	Perna Peru Cor C/Esparguete Alegre	Couscous de vegetais
Sexta-feira	23/out	Chourição e Manteiga	Lanche Misto e Sumo	Sopa Juliana	Feijoada Chocos	Sandes de Fiambre e Iogurte Líquido	Sopa Juliana	Medalhões Porco C/Ananás	Sandes Queijo, Leite c/ Chocolate e Fruta	Pão, água, queijo, chourição, sumo e fruta	Pargo Assado c/ Batata Cozida e Legumes	Salada de grao-de-bico c/legumes e nozes
Sábado	24/out	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”