



INSTITUTO DOS PUPILOS DO EXÉRCITO
EMENTA 19FEV12 a 25FEV12



	Pequeno almoço	Reforço	Almoço		Lanche	Jantar		Reforço nocturno	Dieta	
			Sopa	Prato		Sopa	Prato		Almoço	Jantar
Domingo 19	Leite, café, pão, manteiga e paio		Canja	Carapaus fritos c/batata e molho à espanhola Pão, sumo, água e fruta		Canja	Carne de Porco à Portuguesa Pão, sumo, água e fruta	Leite achocolatado, pão, queijo e fiambre		
Seg. Feira 20	Leite, café, pão, fiambre, Corn Flakes e doce		Crema de Abóbora	Esparguete à Carbonara Pão, sumo, água e fruta		Crema de Abóbora	Bife de vaca c/batata frita e arroz Pão, sumo, água e fruta	Leite simples e pão c/queijo		
Terça Feira 21	Leite, iogurte, pão, Corn Flakes, fiambre e doce		À Caseira	Pescada à Minhota c/salada Pão, sumo, água e fruta		À Caseira	Filetes panados c/arroz de tomate e salada Pão, sumo, água e fruta	Leite achocolatado e pão c/queijo e fiambre		
Quarta Feira 22	Leite, café, pão, manteiga, Corn Flakes e paio		Espinafres	Carne de Porco à Portuguesa e salada Pão, sumo, água e SF		Espinafres	Espetada de peru c/arroz de ervilhas Pão, sumo, água e fruta	Leite simples e pão c/queijo	Febras grelhadas c/batata e vegetais	Carne de vaca estufada c/arroz alegre
Quinta Feira 23	Leite, café, pão, queijo, doce e Corn Flakes	logurte e Fruta	Montanhesa	Frango de churrasco c/batata frita e salada Pão, sumo, água e fruta	Leite simples, pão, queijo e fiambre	Montanhesa	Bacalhau c/Natas Pão, sumo, água e fruta	Ice Tea e Bolacha Maria	Frango corado c/arroz alegre	Bacalhau cozido c/batata e grão
Sexta Feira 24	Leite c/chocolate, pão, Corn Flakes, manteiga e fiambre	Leite simples e barra de Nougat	Camponesa	Pataniscas de bacalhau c/arroz de feijão e salada Pão, sumo, água e fruta	Sumo, pão e doce	Camponesa	Bife de peru grelhado c/esparguete Pão, sumo, água e fruta	Leite achocolatado, barra de cereais, pão c/queijo, Bolacha maria e sumo 1/5	Bacalhau cozido c/batata e grão	Bife de peru grelhado c/esparguete
Sábado 25	Leite, café, pão, Corn Flakes e fiambre		Espinafres	Carne de Vaca assada c/arroz de alho francês Pão, sumo, água e fruta		Espinafres	Pescada à Minhota Pão, sumo, água e fruta	logurte, pão e doce		