UNIVERSIDADE DE ÉVORA
SERVIÇOS DE AÇÃO SOCIAL

EMENTA

Cozinha do Cardeal

Semana de 02 a 06 novembro/2026

2ª. Feira – 02 novembro
Sopa: Puré de nabiça
Prato de carne: Lombinho de porco grelhado c/ migas de couve-flor
Prato de carne: Moelinhas em molho de tomate c/ batata frita ou arroz
Prato de peixe: Espadarte no forno c/ batatinha assada

3ª. Feira – 03 novembro
Sopa: Aveludado de brócolos c/ pão torrado
Prato de carne: Bife de vitela c/ molho cogumelos arroz ou batata frita
Prato de carne: Entrecosto no forno c/ laranja e alecrim c/ batata assada
Prato de peixe: Dourada grelhada c/ legumes cozidos – **peixe fresco**

4ª. Feira – 04 novembro
Sopa: Creme de batata doce
Prato de carne: Mista de porco grelhada (lombinho, entremeada, salsichas)
Prato de carne: Rolinho de perú c/ bacon c/ puré de batata doce
Prato de peixe: Filetes recheados c/ delícias do mar e arroz de coentros

5ª. Feira – 05 novembro
Sopa: de feijão com nabos
Prato de carne: Frango c/ leite de coco e ananás e arroz branco
Prato de carne: Almondegas em molho de tomate c/ batata frita
Prato de peixe: Peixe espada grelhado c/ legumes cozidos – **peixe fresco**

6ª. Feira – 06 novembro
Sopa: Puré de agrião
Prato de carne: Rocambole de batata recheado c/ frango e requeijão
Prato de carne: Macarrão com carne salteada e legumes
Prato de peixe: Pataniscas de bacalhau

Esta ementa está sujeita a alterações por falta de géneros no mercado

MEDDIET - MENUS 4 CAMPUS -