UNIVERSIDADE DE ÉVORA
SERVIÇOS DE AÇÃO SOCIAL

# EMENTA

## Snack bar Verney

## Semana de 02 a 06 novembro/2026

**2ª. Feira – 02 novembro**
**Sopa:** Caldo verde (c/ chouriço)
**Prato de carne:** Bifinhos de perú c/mostarda[1,3,6,10,12]
**Prato de peixe:** Salmão assado no forno c/ arroz de cenoura [2,4,12,14]
**Sobremesa:** Fruta ou doce

**3ª. Feira – 03 novembro**
**Sopa:** Creme de couve-flor
**Prato de carne:** Lombo de porco assado c/ castanhas e migas[12]
**Prato de peixe:** Corvina c/ batata corada[2,4,3,14]
**Sobremesa:** Fruta ou doce

Prato Mediterrânico

**4ª. Feira – 04 novembro**
**Sopa:** Creme de abóbora c/ feijão verde
**Prato de carne:** Frango guisado c/ batata doce, cenoura e espinafres salteados [12]
**Prato de peixe:** Peixe espada grelhado c/ batata doce, abóbora e couve de Bruxelas [2,4,14]
**Sobremesa:** Fruta ou doce

**5ª. Feira – 05 novembro**
**Sopa:** Creme de grão c/ espinafres
**Prato de carne:** Bifinhos de frango grelhados c/ arroz de ervilhas [6,1,3,10,12]
**Prato de peixe:** Perca estufada c/ arroz branco [2,4,12,14]
**Sobremesa:** Fruta ou doce

**6ª. Feira – 06 novembro**
**Sopa:** Creme de legumes
**Prato de carne:** Carne de porco à alentejana[12,7]
**Prato de peixe:** Bacalhau espiritual [2,4,14]
**Sobremesa:** Fruta ou doce

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

Legenda: 1- Glúten; 2 - Crustáceos; 3 - Ovos; 4 - Peixe; 5 - Amendoins; 6 - Soja; 7 - Leite; 8 - Frutos casca rija; 9 - Aipo; 10 - Mostarda; 11 - Sementes sésamo; 12 - Dióxido enxofre e sulfitos; 13- Moluscos ;14- tremoços

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poder conter resíduos de qualquer um dos alergénios, e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informação.

MEDDIET - MENUS 4 CAMPUS -

UNIVERSIDADE DE ÉVORA
SERVIÇOS DE AÇÃO SOCIAL

# EMENTA

## Snack bar Verney

## Semana de 09 a 13 novembro/2026

**2ª. Feira – 09 novembro**
**Sopa:** Sopa de agrião
**Prato de carne:** Sopa da panela c/ enchidos[12,4,1]
**Prato de peixe:** Pataniscas c/ arroz de tomate [1,3,4, 6, 12,13,14]
**Sobremesa:** Fruta ou doce

**3ª. Feira – 10 novembro**
**Sopa:** de feijão branco com nabiças
**Prato de carne:** Peito de frango assado c/ ervas aromáticas e massa laçinhos[1,6,10]
**Prato de peixe:** Atum de tomatada [2,4,12,1]
**Sobremesa:** Fruta ou doce

**4ª. Feira – 11 novembro**
**Sopa:** Creme de abóbora
**Prato de carne:** Bifinhos de vaca de cebolada c/ arroz [12]
**Prato de peixe:** Perca estufada c/ batata cozida[2,4,12,14]
**Sobremesa:** Fruta ou doce

Prato Mediterrânico

**5ª. Feira – 12 novembro**
**Sopa:** Creme de espinafres
**Prato de carne:** Rancho de carne[1,3,6,10,12]
**Prato de peixe:** Solha no forno c/ crosta de broa e batata assada c/ lombardo salteado[2,4,12,14]
**Sobremesa:** Fruta ou doce

**6ª. Feira – 13 novembro**
**Sopa:** Creme de alho francês c/ cenoura
**Prato de carne:** Peito de perú assado c/ batata assada [12]
**Prato de peixe:** Choco estufado em tomatada c/ arroz branco[14]
**Sobremesa:** Fruta ou doce

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

Legenda: 1- Glúten; 2 - Crustáceos; 3 - Ovos; 4 - Peixe; 5 - Amendoins; 6 - Soja; 7 - Leite; 8 - Frutos casca rija; 9 - Aipo; 10 - Mostarda; 11 - Sementes sésamo; 12 - Dióxido enxofre e sulfitos; 13- Moluscos ;14- tremoços

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poder conter resíduos de qualquer um dos alergénios, e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informação.