EMENTA DE ALMOÇO 02 nov. a 07 nov. 2026

CAMPUS MEDITERRÂNICO

UNIVERSIDADE DE ÉVORA
SERVIÇOS DE AÇÃO SOCIAL

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
SOPA	Caldo verde (com chouriço)1, [6,7,12]	Creme de couve-flor	Creme de abóbora com feijão verde	Creme de grão com espinafres	Creme de legumes	Creme de agrião com cenoura ralada	
PRATO PRINCIPAL	Salmão no forno com tomate e arroz branco [2,4,12,14]	Bifinhos de vaca de cebolada com arroz[12]	Peixe espada grelhado com BATATA-DOCE, cenoura e couve bruxelas assadas[2,4,14]	Bifinhos de peru grelhados com arroz de ervilhas	Bacalhau espiritual (com cenoura) [2,4,7,14]	Peito de peru assado com batata frita[12]	
ALTERNATIVA	Bifes de peru grelhados com esparguete[1,6,10,12]	Corvina cozida com batata corada[2,4,14]	Frango guisado com BATATA-DOCE cozida aos cubos, cenoura e couve de bruxelas[12]	Perca estufada com arroz branco[2,4,12,14]	Strogonoff de frango com esparguete [1,6,7,10,12]		Soufflé de pescada [2,3,4,14]
VEGETARIANO	Crepes de legumes e lentilhas[1]	Rancho vegetariano com chouriço de soja[1,6]	Guisado de favas com legumes e batata	Estufado de ervilhas com arroz de legumes[1,6]	Strogonoff de seitan e cogumelos com esparguete[1,6,12]	Ratatouille de legumes com grão[12]	
LEGUMINOSA	Feijão	FAVAS	Ervilhas	Lentilhas	Grão		
SALADA/ LEGUME	Brócolos e cogumelos salteados / Cenoura ralada	Couve branca e cenoura cozidas / Salada de pepino	Salada de alface	Couve-flor e cenoura cozidas / Salada de tomate	Curgete e couve-lombarda salteadas / Salada de pepino	Brócolos e cenoura cozidos / Salada de alface	
SOBREMESA	Fruta	Gelatina [1, 3, 6, 7, 8, 12]	Fruta	Fruta	Arroz doce[7]	Fruta	
		100 cal.			180 cal.		

* Nos dias de sobremesa a fruta está sempre disponível.

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 - Tremoço
14 - Moluscos

Leguminosa da semana

Prato Mediterrânico

MEDDIET MENUS 4 CAMPUS

EMENTA DE JANTAR 02 nov. a 07 nov. 2026

CAMPUS MEDITERRÂNICO

UNIVERSIDADE DE ÉVORA
SERVIÇOS DE AÇÃO SOCIAL

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
SOPA	Sopa de alho francês	Creme de curgete com cenoura ralada	Sopa de espinafres	Sopa juliana	Creme de cenoura e nabiças		
PRATO PRINCIPAL	Almôndegas de tomatada com massa[1,3,6,10]	Pescada à lagareiro com batata-doce e grelos salteados[2,4,14]	Entrecosto assado com arroz de forno[12]	Caldeirada de corvina com tomate e pimento[2,4,14]	Bifanas ao alhinho com arroz[12]		
ALTERNATIVA	Maruca assada com batata corada com ervas aromáticas[2,4,14]	Peru à portuguesa com batata-doce e grelos salteados[12]	Redfish assado com batata[4,12]	Bifinhos de vaca de cebolada com fusilli tricolor[1,3,6,10,12]	Solha assada com arroz[12]		
VEGETARIANO	(Mediante solicitação prévia)	(Mediante solicitação prévia)	(Mediante solicitação prévia)	(Mediante solicitação prévia)	(Mediante solicitação prévia)		
LEGUMINOSA							
SALADA/ LEGUME	Beringela e cogumelos salteados / Salada de alface	Salada de tomate, milho e azeitonas	Grelos salteados e couve-flor / Cenoura ralada	Esparregado / Salada de pepino	Couve portuguesa e abóbora assada / Salada de alface		
SOBREMESA	Gelatina 1, 3, 6, 7, 8, 12 **100 cal.**	Fruta	Fruta	Arroz doce[7] **180 cal.**	Fruta		

* Nos dias de sobremesa a fruta está sempre disponível.

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 - Tremoço
14 - Moluscos

Leguminosa da semana

Prato Mediterrânico

MEDDIET - MENUS 4 CAMPUS -

EMENTA DE ALMOÇO 09 nov. a 14 nov. 2026

CAMPUS MEDITERRÂNICO

UNIVERSIDADE DE ÉVORA
SERVIÇOS DE AÇÃO SOCIAL

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
SOPA	Sopa de agrião	Sopa de feijão branco com nabiças	Creme de abóbora	Creme de espinafres	Creme de alho francês com cenoura	Sopa de repolho	
PRATO PRINCIPAL	Pataniscas com arroz de tomate[1,3,4,6,12,13,14]	Peito de frango assado com ervas aromáticas e massa laços[1,6,10,12]	Perca estufada com batata cozida[2,4,12,14]	Rancho (massa INTEGRAL, grão, carne, cenoura e couve lombarda) [1,6,10,12]	Choco estufado em tomatada com arroz branco[14]	Entrecosto grelhado com esparguete[1,6,10,12]	
ALTERNATIVA	Bifana grelhada com esparguete[1,6,10,12]	Arroz de atum[4]	Lombo de porco assado com castanhas e migas[1,12]	Solha no forno com crosta de broa e batata assada com lombardo salteado[2,4,12,14]	Peito de peru estufado com batata assada[12]		Peito de peru estufado com batata assada[12]
VEGETARIANO	Quiche de vegetais e lentilhas[1]	Strogonoff de soja e vegetais com massa laços[1,6,10]	Rolinhos de grão e legumes com arroz[1,12]	Tofu no forno com massa integral[1,6,10]	Falafel com arroz de milho[1,12]	Estufado de favas, cenoura e esparguete[1,6,10]	
LEGUMINOSA	Feijão	Grão	Lentilhas	Favas	Ervilhas		
SALADA/ LEGUME	Couve branca e cenoura cozidas / Salada de pepino	ESPINAFRES e cogumelos salteados / Salada de tomate	Cenoura e couve branca cozidas / Salada de alface	Beterraba ralada	Couve-flor e cenoura cozidas / Salada de tomate	Couve Bruxelas e cenoura cozida / Salada de pepino	
SOBREMESA	Fruta	Gelatina 1, 3, 6, 7, 8, 12 (100 cal.)	Fruta	Fruta	Mousse de chocolate 1,3,6,7,8,12 (180 cal.)	Fruta	

* Nos dias de sobremesa a fruta está sempre disponível.

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 - Tremoço
14 - Moluscos

Leguminosa da semana

Prato Mediterrânico

MEDDIET

EMENTA DE JANTAR 09 nov. a 14 nov. 2026

CAMPUS MEDITERRÂNICO

UNIVERSIDADE DE ÉVORA
SERVIÇOS DE AÇÃO SOCIAL

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
SOPA	Sopa de feijão verde	Creme de cenoura	Sopa Juliana	Sopa de peixe [2,4,14] / Creme de alface	Creme de curgete e cenoura		
PRATO PRINCIPAL	Bifinhos de peru com cogumelos e esparguete [1,3,6,10,12]	Bacalhau gratinado com crosta de broa, feijão frade e legumes (feijão verde, alho francês) aromatizado com coentros [1,4]	Empadão de carne (arroz) [3,7,12]	Delícia de peixe (maruca, batata, cenoura e camarão) [2,4,14]	Carne de porco à saloia com arroz [12]		
ALTERNATIVA	Peixe espada grelhado com batata cozida [2,4,14]	Costeletas grelhadas com quinoa salteada com ervas aromáticas e legumes (cenoura e alho francês) [1,12]	Abrótea no forno com batata assada [4,12]	Frango guisado com arroz [12]	Corvina assada com puré de batata [2,4,7,12,14]		
VEGETARIANO	(Mediante solicitação prévia)	(Mediante solicitação prévia)	(Mediante solicitação prévia)	(Mediante solicitação prévia)	(Mediante solicitação prévia)		
LEGUMINOSA							
SALADA/ LEGUME	Cogumelos e abóbora assadas / Salada de alface	Salada de pepino	Beringela e cogumelos salteados / Cenoura ralada	Grelos salteados e couve-flor / Salada de tomate	Esparregado / Salada de alface		
SOBREMESA	Gelatina [1,3,6,7,8,12] 100 cal.	Fruta	Fruta	Mousse de chocolate [1,3,6,7,8,12] 180 cal.	Fruta		

* Nos dias de sobremesa a fruta está sempre disponível.

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 - Tremoço
14 - Moluscos

Leguminosa da semana

Prato Mediterrânico

MEDDIET MENUS 4 CAMPUS

EMENTA DE ALMOÇO 16 nov. a 20 nov. 2026

CAMPUS MEDITERRÂNICO

UNIVERSIDADE DE ÉVORA
SERVIÇOS DE AÇÃO SOCIAL

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
SOPA	Creme de alface	Sopa de feijão verde	Creme de cenoura com espinafres	Creme de ervilhas	Creme de abóbora e agrião	Sopa Juliana	
PRATO PRINCIPAL	Pizza de queijo, fiambre e cogumelos[1,7,8,12]	Bacalhau com natas (batata cozida)[1,2,3,4,5,7,8,12,14]	Carne de porco assada com arroz[12] e feijão preto	Abrótea estufada com molho de limão e batata corada com ervas aromáticas e esparregado[1,2,4,7,12]	Arroz de pato[3,6,12]	Arroz de peixe (corvina e perca)[2,4,14]	
ALTERNATIVA	Calamares fritos com arroz de tomate e pimentos[1,3,14]	Vitela assada com massinha fusili[1,6,10,12]	Perca estufada com batata assada[2,4,12,14]	Frango assado co limão e ervas aromáticas c/ esparregado e batatas coradas[1,7]	Maruca no forno com batata cozida[2,4,14]		Rolo de carne recheado com cenoura e macarrão[1,6,10,12]
VEGETARIANO	Pizza vegetariana (pimentos, cogumelos, ervilhas e courgette)[1,12]	Strogonoff de seitan com bebida vegetal e massinha fusili[1,6,10,12]	Caril de grão de bico e arroz[1,12]	Croquetes de soja e legumes com tagliatelle[1,6,10]	Feijoada vegetariana[1,6]	Guisado de favas com legumes e arroz	
LEGUMINOSA	Favas	Ervilhas	Grão	Lentilhas	Feijão		
SALADA/ LEGUME	Feijão verde cozidos / Salada de alface e cenoura ralada	Curgete e ABÓBORA assadas / Salada de tomate	Brócolos e cenoura cozidos / Cenoura ralada	Salada de alface	Beringela e cogumelos salteados / Salada de pepino	Couve bruxelas e brócolos cozidos / Salada de tomate	
SOBREMESA	Fruta	Gelatina[1,3,6,7,8,12]	Fruta	Fruta	Leite creme[7]	Fruta	
		100 cal.			180 cal.		

* Nos dias de sobremesa a fruta está sempre disponível.

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 - Tremoço
14 - Moluscos

Leguminosa da semana

Prato Mediterrânico

MEDDIET MENUS 4 CAMPUS

EMENTA DE JANTAR 16 nov. a 20 nov. 2026

CAMPUS MEDITERRÂNICO

UNIVERSIDADE DE ÉVORA
SERVIÇOS DE AÇÃO SOCIAL

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
SOPA	Creme de repolho	Creme de couve branca	Sopa de agrião	Creme de tomate com pão torrado[1]	Sopa de coentros		
PRATO PRINCIPAL	Corvina assada com arroz de tomate [2,4,12,14]	Tortilha de tomate, espinafres e frango desfiado com cenoura e curgete salteadas aos cubos[3,6,12]	Atum à Gomes de Sá[2,3,4,12,14]	Bifana ao alhinho com massa laços [1,3,6,10]	Lombinhos de pescada à Zé do Pipo[4]		
ALTERNATIVA	Bife de peru grelhado com esparguete[1,3,6,10]	Solha grelhada com batata corada com ervas aromáticas e curgete e cenoura salteadas[2,4,14]	Peito de peru estufado fatiado com fusili[1,3,12]	Carapau grelhado com batata cozida[2,4,12,14]	Carne de vaca estufada com arroz branco[12]		
VEGETARIANO	(Mediante solicitação prévia)	(Mediante solicitação prévia)	(Mediante solicitação prévia)	(Mediante solicitação prévia)	(Mediante solicitação prévia)		
LEGUMINOSA							
SALADA/ LEGUME	Brócolos e couve branca salteados/ Cenoura ralada	Salada de alface	Grelos e abóbora assada / Salada de pepino	Couve lombardo e cenoura cozidas / Salada de tomate	Feijão verde e curgete cozidos / Salada de alface		
SOBREMESA	Gelatina[1,3,6,7,8,12] 100 cal.	Fruta	Fruta	Leite creme[7] 180 cal.	Fruta		

* Nos dias de sobremesa a fruta está sempre disponível.

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 - Tremoço
14 - Moluscos

Leguminosa da semana

Prato Mediterrânico

MEDDIET · MENUS 4 CAMPUS ·

EMENTA DE ALMOÇO 23 nov. a 27 nov. 2026

CAMPUS MEDITERRÂNICO

UNIVERSIDADE DE ÉVORA
SERVIÇOS DE AÇÃO SOCIAL

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
SOPA	Creme de brócolos com cenoura	Creme de beterraba	Sopa de alho francês	Creme de grão com nabiças	Sopa de curgete e abóbora	Creme de cenoura com agrião	
PRATO PRINCIPAL	Lombos de pescada assados com molho limão e arroz [2,4,12,14]	Jardineira de peru com ervilhas, cenoura, feijão verde e batata [12]	Atum de cebolada com batata cozida [4,12]	Vitela estufada com massa [1,3,6,10,12]	Corvina assada c/ arroz [2,4,12,14]	Perna de peru assada com massa [1,3,6,10,12]	
ALTERNATIVA	Caril de peru com arroz [6,12]	Pescada cozida com salada de batata, grão e cenoura assados no forno [2,4,7,14]	Frango corado com esparguete [1,6,10,12]	Cação de coentrada com batata [2,4,12,14]	Almondegas de tomatada massa fusilli [1,6,7,10,12]		Red fish no forno c/ arroz de tomate [2,4,12,14]
VEGETARIANO	Moussaka de lentilhas [1,6]	Empadão com cogumelos e ervilhas [1,6]	Chop-Suey de legumes com grão e esparguete [1,6,10]	Beringelas recheadas com soja e cenoura e massa [1,6,12]	Estufado de feijão com legumes e arroz branco [12]	Guisado de favas com chouriço de soja e massa [1, 6, 11]	
LEGUMINOSA	Lentilhas	Grão	Favas	Feijão	Ervilhas		
SALADA/ LEGUME	Couve branca e cenoura cozidas / Salada de alface	Feijão verde salteado/ Salada de pepino e cenoura ralada	Espinafres e cogumelos salteados / Salada de tomate	Couve flor e cenoura cozidas / Salada de pepino	Brócolos e curgete salteados / Salada de alface	Couve portuguesa e abóbora assada / Salada de tomate	
SOBREMESA	Fruta	Gelatina [1,3,6,7,8,12] 100 cal.	Fruta	Fruta	Pudim [7] 180 cal.	Fruta	

* Nos dias de sobremesa a fruta está sempre disponível.

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 - Tremoço
14 - Moluscos

Leguminosa da semana

Prato Mediterrânico

MEDDIET MENUS 4 CAMPUS

EMENTA DE JANTAR 23 nov. a 27 nov. 2026

CAMPUS MEDITERRÂNICO

UNIVERSIDADE DE ÉVORA
SERVIÇOS DE AÇÃO SOCIAL

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
SOPA	Creme de curgete	Sopa de espinafres	Canja com massinha 1,3 / Sopa Juliana	Creme de alface	Sopa de feijão verde		
PRATO PRINCIPAL	Pá de porco assada com esparguete [1,3,6,10,12]	Carapaus assados c/ batata cozida [1,2,4,6,10,12,14]	Empadão (arroz) de carne [3,7,12]	Arroz marinheiro com pescada, camarão, ervilhas e ervas aromáticas [2, 4, 14]	Perna frango assado com massa [1,3,12]		
ALTERNATIVA	Abrótea cozida com todos [2,3,4,14]	Costeletas grelhadas com arroz de legumes [12]	Salmão no forno com batata assada [2,4,12,14]	Grelhada mista com arroz branco, FEIJÃO PRETO [1,12]	Solha assada com batata cozida [2,4,12,14]		
VEGETARIANO	(Mediante solicitação prévia)	(Mediante solicitação prévia)	(Mediante solicitação prévia)	(Mediante solicitação prévia)	(Mediante solicitação prévia)		
LEGUMINOSA							
SALADA/ LEGUME	Cenoura e feijão verde cozidos / Salada de tomate	Brócolos e cenoura cozidos / Salada de alface	Curgete e abóbora assadas / Cenoura ralada	ESPARREGADO/ Salada de tomate	Beringela e cogumelos salteados / Salada de pepino		
SOBREMESA	Gelatina [1,3,6,7,8,12] 100 cal.	Fruta	Fruta	Pudim [7] 180 cal.	Fruta		

* Nos dias de sobremesa a fruta está sempre disponível.

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 - Tremoço
14 - Moluscos

Leguminosa da semana

Prato Mediterrânico

MEDDIET
- MENUS 4 CAMPUS -

EMENTA DE ALMOÇO 30 nov. a 05 dez. 2026

CAMPUS MEDITERRÂNICO

UNIVERSIDADE DE ÉVORA
SERVIÇOS DE AÇÃO SOCIAL

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
SOPA	Sopa de espinafres		Creme de lentilhas	Sopa de mogango	Sopa de feijão verde	Sopa de legumes	
PRATO PRINCIPAL	Esparguete à bolonhesa 6,12,13		Frango à passarinha com esparguete[1,6,10,12]	Pescada assada com arroz branco [3,4]	Salada mediterrânica (massa, grão, espinafres, tomate, azeitona e OVO) 1,3,6,10	Salada rica de peixe (corvina, batata, cenoura e camarão)[2,4,14]	
ALTERNATIVA	Perca estufada com batata cozida[4]		Corvina assada com batata cozida[2,4,12,14]	Peito de peru recheado com cenoura e massa[1,3,6,10,12]	Perca assada com aroma de oliva, batatinha a murro e grelos salteados 2,4,12,14		Vitela estufada com puré de batata [4,12]
VEGETARIANO	Salada de batata com milho, ervilhas e cenoura		Panado de seitan com esparguete[1,6,10]	Caril de lentilhas, cenoura e arroz	Feijão estufado com cenouras e massa [1,6,10]	Jardineira de soja[6]	
LEGUMINOSA	Feijão		Ervilhas	Favas	Grão		
SALADA/ LEGUME	Couve Bruxelas / Salada de milho e cenoura ralada		Grelos salteados e couve-flor / Cenoura ralada	Cenoura e curgete cozidas / Salada de pepino	Salada de TOMATE	Couve lombardo e cenoura cozida / Salada de alface	
SOBREMESA	Fruta		Fruta	Fruta	Mousse de chocolate 1,3,6,7,8,12 **180 cal.**	Fruta	

* Nos dias de sobremesa a fruta está sempre disponível.

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 - Tremoço; 14 - Moluscos

Leguminosa da semana

Prato Mediterrânico

MEDDIET

EMENTA DE JANTAR 30 nov. a 05 dez. 2026

CAMPUS MEDITERRÂNICO

UNIVERSIDADE DE ÉVORA
SERVIÇOS DE AÇÃO SOCIAL

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
SOPA	Sopa juliana		Creme de espinafres	Sopa de Repolho	Sopa de curgete com cenoura		
PRATO PRINCIPAL	Bifes de espadarte estufados com batata cozida [2,4,12,14]		Bacalhau à Gomes de Sá (OVO, azeitona e salsa) em cama de couve Portuguesa [2,3,4,12,14]	Lombo de porco assado com laranja e massa [1,3,6,10,12]	Alhada de cação [1,4,6]		
ALTERNATIVA	Peito de peru assado fatiado com massa [1,3,6,10,12]		Hambúrguer grelhado com esparguete e abóbora com perfume de azeite [1,3,6]	Maruca cozida com batata corada [2,4,14]	Bife de frango estufado com arroz [12]		
VEGETARIANO	(Mediante solicitação prévia		(Mediante solicitação prévia	(Mediante solicitação prévia	(Mediante solicitação prévia		
LEGUMINOSA							
SALADA/ LEGUME	Feijão verde e abóbora assada / Salada de pepino		Couve portuguesa salteada/ Salada de tomate	Beringela e cogumelos salteados / Cenoura ralada	Couve branca e cenoura cozidas / Salada de alface		
SOBREMESA	Fruta		Fruta	Mousse de chocolate [1,3,6,7,8,12] 180 cal.	Fruta		

* Nos dias de sobremesa a fruta está sempre disponível.

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 - Tremoço
14 - Moluscos

Leguminosa da semana

Prato Mediterrânico

MEDDIET MENUS 4 CAMPUS

EMENTA DE ALMOÇO 07 dez. a 12 dez. 2026

CAMPUS MEDITERRÂNICO

UNIVERSIDADE DE ÉVORA
SERVIÇOS DE AÇÃO SOCIAL

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
SOPA	Sopa de peixe [4] / Creme de curgete		Sopa à Lavrador [1,3,7,9]	Sopa de Feijão Verde	Sopa Juliana	Creme de couve flor e cenoura	
PRATO PRINCIPAL	Filetes de pescada (fritos) com arroz de tomate [1 2 3 4 5 14]		Bacalhau à florentina (com espinafres) [2,4,14]	Empadão de carne (arroz) [3,7,12]	Salada russa de atum (batata, cenoura, ervilhas e ovo) com couve de bruxelas [2,3,4,14]	Bifes de porco ao alhinho com arroz de cenoura [12]	
ALTERNATIVA	Vitela estufada cm fusili [1,3 6,10 12]		Febra grelhada com massa fusilli [1,3,6,10]	Solha no forno com batata cozida [2,4,12,14]	Frango corado com cenoura e arroz e salada de beterraba [12]		Salmão no forno com batata cozida [2,4,12,14]
VEGETARIANO	Empadão de lentilhas com legumes		Seitan estufado com arroz de legumes [1,6]	Guisado de favas com legumes no forno (brócolos, cenoura) e massa [1]	Arroz à valenciana de tofu [1,6]	Barritas de vegetais fritas com arroz de cenoura [1,6]	
LEGUMINOSA	Feijão		Lentilhas	Favas	Grão		
SALADA/ LEGUME	Cenoura e feijão verde cozidos / Salada de alface		Cenoura e curgete cozidas / Salada de pepino	Brócolos e cenoura cozidos / Salada de tomate	COUVE DE BRUXELAS/ Cenoura e beterraba ralada	Brócolos e cenoura cozidos/ Salada de alface	
SOBREMESA	Fruta		Fruta	Fruta	Arroz doce [3,7] 180 cal.	Fruta	

* Nos dias de sobremesa a fruta está sempre disponível.

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 - Tremoço
14 - Moluscos

Leguminosa da semana

Prato Mediterrânico

MEDDIET MENUS 4 CAMPUS

EMENTA DE JANTAR 07 dez. a 12 dez. 2026

CAMPUS MEDITERRÂNICO

UNIVERSIDADE DE ÉVORA
SERVIÇOS DE AÇÃO SOCIAL

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
SOPA	Creme de alho francês		Sopa de agrião	Creme de curgete com abóbora aos cubos	Sopa de legumes		
PRATO PRINCIPAL	Strogonoff frango com arroz branco [12]		Estufadinho de peru com legumes (pimento, cenoura, curgete) e massa [1,3,6,10]	Carapau grelhado com batata cozida [4]	Bifes de vaca grelhados com esparguete [1,3,6,10,12]		
ALTERNATIVA	Corvina corada com batata assada [4,12]		Perca assada com batatinha e Salteado da Horta (curgete e cenoura) [2,4,12,14]	Peru estufado com curgete e arroz [12]	Redfish assado com arroz de legumes [2,4,14]		
VEGETARIANO	(Mediante solicitação prévia)		(Mediante solicitação prévia)	(Mediante solicitação prévia)	(Mediante solicitação prévia)		
LEGUMINOSA							
SALADA/ LEGUME	Espinafres e cogumelos salteados / Cenoura ralada		Salada de Alface	Cenoura e couve lombardo cozidas / Salada de tomate	Curgete e abóbora assadas / Salada de alface		
SOBREMESA	Fruta		Fruta	Arroz doce [3,7] 180 cal.	Fruta		

* Nos dias de sobremesa a fruta está sempre disponível.

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 - Tremoço
14 - Moluscos

Leguminosa da semana

Prato Mediterrânico

MEDDIET
MENUS 4 CAMPUS

EMENTA DE ALMOÇO 14 dez. a 19 dez. 2026

CAMPUS MEDITERRÂNICO

UNIVERSIDADE DE ÉVORA
SERVIÇOS DE AÇÃO SOCIAL

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
SOPA	Creme de curgete	Sopa de feijão verde	Creme de favas	Creme de alface	Sopa de couve flor	Creme de brócolos	
PRATO PRINCIPAL	Carne de porco à portuguesa com batata frita aos cubos [6,12]	Caldeirada de choco [14]	Tagliatelli de frango e cogumelos e milho [1,6,10,12,14]	Salmão no forno com cama de legumes (pimentos e cenoura) e batata cozida [2,4,12,14]	Borrego assado com batata corada [12]	Medalhões de pescada assados com arroz de feijão [2,4,12,14]	
ALTERNATIVA	Carapau assado com batata cozida [2,4,14]	Hambúrguer grelhado com esparguete [1,6,10]	Perca estufada com molho de tomate e cenoura, com puré de batata [2,4,7,14]	Paella mediterrânica (frango, lula, pimentos, tomate, ERVILHA) [14]	Abrótea assada com arroz de cenoura [2,4,12,14]		Carne de porco assada c/ massa fusilli [1,6,12]
VEGETARIANO	Paelha de vegetais e ervilhas, [6]	Bolonhesa de soja e esparguete [1,6,10]	Lentilhas de tomatada com tagliatelle [1,6,10]	Caldeirada de seitan [1,6]	Feijoada vegetariana [12]	Hambúrgueres de grão e legumes com massa fusilli [1,6,12]	
LEGUMINOSA	Favas	Grão	ERVILHA	Feijão	Lentilha		
SALADA/ LEGUME	Brócolos e cenoura cozidos / Salada de tomate	Esparregado / Salada de alface	Cogumelos e milho salteados/ Cenoura ralada	Salada de alface	Cenoura e curgete cozidas / Salada de tomate	Couve lombardo e cenoura cozidas / Salada de alface	
SOBREMESA	Fruta	Gelatina [1,3,6,7,8,12] 100 cal.	Fruta	Fruta	Leite creme [7] 180 cal.	Fruta	

* Nos dias de sobremesa a fruta está sempre disponível.

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 - Tremoço
14 - Moluscos

Leguminosa da semana

Prato Mediterrânico

MEDDIET MENUS 4 CAMPUS

EMENTA DE JANTAR 14 dez. a 19 dez. 2026

CAMPUS MEDITERRÂNICO

UNIVERSIDADE DE ÉVORA
SERVIÇOS DE AÇÃO SOCIAL

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO	DOMINGO
SOPA	Sopa de repolho	Creme de cenoura	Creme de legumes	Sopa de coentros	Sopa de agrião		
PRATO PRINCIPAL	Filetes de pescada no forno com arroz de couve [2,4,12, 14]	Salada mediterrânica (feijão frade, batata, ovo, cenoura, brócolos e azeitonas) [3]	Massinha de bacalhau com tomate e pimentos [1,2,3,4,6,10,14]	Vitela assada com esparguete [1,3,6,10]	Solha no forno com batata cozida [2,4,12,14]		
ALTERNATIVA	Bife de peru grelhado com arroz	Carapau grelhado com arroz de legumes (couve branca) [2,4,12,14]	Carne de vaca estufada com massa [1,6,10,12]	Maruca no forno com batata cozida [2,4,12,14]	Arroz de aves [3]		
VEGETARIANO	(Mediante solicitação prévia)	(Mediante solicitação prévia)	(Mediante solicitação prévia)	(Mediante solicitação prévia)	(Mediante solicitação prévia)		
LEGUMINOSA							
SALADA/ LEGUME	Feijão verde e abóbora assada / Salada de pepino	Brócolos e cenoura/ Salada de tomate	Espinafres salteados / Salada de alface e tomate	Curgete e abóbora assadas / Cenoura ralada	Couve portuguesa e abóbora assada / Salada de alface		
SOBREMESA	Gelatina [1,3,6,7,8,12] 100 cal.	Fruta	Fruta	Leite creme [7] 180 cal.	Fruta		

* Nos dias de sobremesa a fruta está sempre disponível.

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 - Tremoço
14 - Moluscos

Leguminosa da semana

Prato Mediterrânico

MEDDIET - MENUS 4 CAMPUS -