



Universidade do Minho
Serviços de Ação Social
Departamento Alimentar

EMENTA REFEIÇÕES CANTINA GUALTAR (GRILL) - EMENTA DE 01 A 05 MARÇO DE 2021

		SEGUNDA 01/mar	TERÇA 02/mar	QUARTA 03/mar	QUINTA 04/mar	SEXTA 05/mar
ALMOÇO	Sopa	Crema de ervilhas	Sopa de grão de bico	Sopa juliana	Crema de cenoura	Sopa de feijão vermelho com feijão verde
	Prato	Tranches de vitelão estufadas com cogumelos	Perca grelhada com molho de limão e hortelã	Massa carbonara	Frango assado	Feijoada de marisco
	Acompanhamento 1	Arroz de cenoura	Batatinha no forno com azeite e alho	-	Batata frita	Arroz branco
	Acompanhamento 2	Brócolos cozidos	Couve de Bruxelas salteada	Salada de tomate	Salada de alface, cenoura e tomate	-
JANTAR	Sopa	Sopa de espinafres	Crema de tomate	Sopa de feijão vermelho	Sopa de legumes	Sopa de curgete
	Prato	Peixe à Gomes de Sá	Fevéras de porco grelhadas com cebolada	Atum grelhado	Hambúrguer à Grill	Bife de peru grelhado
	Acompanhamento 1	-	Arroz dourado	Batata cozida	Arroz ao alho	Esparguete à Italiana
	Acompanhamento 2	Salada de alface, pepino e pimentos	Feijão verde cozido	Alho francês, cenoura e couve branca salteada	Salada de tomate com azeitonas	Salada de alface e couve roxa

1 - Por razões relacionadas com os abastecimentos, as ementas poderão ser alteradas