



EMENTA CANTINA ESEP

02/12/2025 - 05/12/2025

Terça-Feira (02/12/2025)

Sopa: Juliana (couve coração e cenoura)

Carne: Bife de frango panado com macarronete de tomate

Peixe: Pota de tomatada (estufada) com arroz branco

Dieta: Bife de frango grelhado com macarronete e brócolos, couve-flor e cenoura baby

Vegetariano: Gratinado de massa (com natas de soja) e lentilhas

Hortícolas: Brócolos, couve-flor e cenoura baby

Quarta-Feira (03/12/2025)

Sopa: Alho francês

Carne: Carne de porco à portuguesa (cubos de porco no tacho com pickles e azeitonas), arroz e batatas aos cubos

Peixe: Pescada gratinada no forno com molho cenoura e puré de batata

Dieta: Pescada gratinada no forno (sem adição de gordura) com puré de batata e feijão verde

Vegetariano: Fusili salteado com cogumelos, feijão e legumes em juliana

Hortícolas: Chocrutte de couve branca, cenoura e couve roxa (crus)

Quinta-Feira (04/12/2025)

Sopa: Couve coração com feijão vermelho

Carne: Arroz à valenciana (arroz com açafrão, ervilhas, porco, frango e potas)

Peixe: Abrótea à provençal (no forno com cebolada, salsa e ovo ralado) e batata cozida

Dieta: Abrótea cozida com batata e cenoura cozida

Vegetariano: Caldeirada de tofu (tofu estufado com batata à rodela)

Hortícolas: Alface, tomate e pimentos

Sexta-Feira (05/12/2025)

Sopa: Abóbora com couve-flor

Carne: Omelete mista (queijo, fiambre) no forno com arroz

Peixe: Salmão assado com puré de batata

Dieta: Salmão grelhado com puré de batata

Vegetariano: Caril de grão de bico com arroz

Hortícolas: Bruxelas, couve-flor e abóbora

*A marcação de refeições, por parte dos estudantes, deve ser efetuada através da aplicação dos SASUP.