

EMENTA - Almoço		
21 a 25 de setembro de 2026		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa*	Feijão-verde
	Peixe	Filete de pescada frito, arroz branco e salada mista
	Carne	Lombo de porco assado, massa <i>fusilli</i> tricolor e salada mista
	Vegetariano	Madesu, arroz branco e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa*	Camponesa (batata, curgete, cenoura, couve-lombarda, feijão-manteiga e nabo)
	Peixe	Marmitako de atum e salada mista
	Carne	Frango assado, arroz de legumes (couve, milho e cenoura) e salada mista
	Vegetariano	Hambúrguer de grão-de-bico, arroz de legumes (couve, milho e cenoura) e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa*	Caldo verde
	Peixe	Carapau serrano (pimentos e cebola), batata cozida e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Carne	Escondidinho de carne moída (porco) e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Vegetariano	Tofu salteado com legumes (curgete, couve e pimento), massa esparguete e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa*	Creme de abóbora
	Peixe	Catchupa de peixe (pescada e tintureira) e salada mista
	Carne	Strogonoff de frango (c/ cogumelos e natas), arroz branco e salada mista
	Vegetariano	Pimento recheado com soja, arroz branco e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa*	Alho-francês Borsch
	Peixe	Lasanha de atum, e brócolos cozidos
	Carne	Entrecosto de porco guisado com ervilhas, arroz branco e brócolos cozidos
	Vegetariano	Caril de grão-de-bico com maçã, arroz branco e brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce

NOTAS:

- O Menu Social é composto por sopa, pão, prato principal (carne ou peixe ou vegetariano) e uma sobremesa (doce ou fruta);
- As ementas publicadas no site dos SAS UPCoimbra poderão sofrer alterações em qualquer momento, sem aviso prévio aos utilizadores das Cantinas SAS UPCoimbra, por motivos de força maior ou operacionais;
- A ementa publicada é garantida até à rutura de stock. Em caso de rutura de stock, será sempre disponibilizada uma refeição de substituição, nomeadamente: Carne: alheira, panado de frango, rissóis de carne e hambúrguer de porco ou de frango. Peixe: filetes de pescada panados, rissóis de peixe e atum. Vegetariano: preparação à base de leguminosas ou soja salteada e hambúrguer de grão-de-bico;

*As sopas são confeccionadas com baixo teor de sal, de acordo com o recomendado, por protocolo, pela entidade de saúde pública local (projeto sopa.com); **Picante disponível na linha *self*.