

EMENTA - Almoço		
28 de setembro a 2 de outubro de 2026		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa*	Creme de brócolos
	Peixe	Abrótea à Gomes de Sá e salada mista
	Carne	Bife de frango grelhado com molho de laranja e mostarda, arroz branco salada mista
	Vegetariano	Salada de quinoa com ervilhas e legumes (cenoura, curgete e pimento), e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa*	Grelós
	Peixe	<i>Red fish</i> assado, arroz branco e salada mista
	Carne	Rojões (pickles e azeitona), batata cozida e salada mista
	Vegetariano	Rojões de soja (pickles e azeitona), batata cozida e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa*	Vianense
	Peixe	Carapau grelhado com molho à espanhola, batata cozida e salada mista
	Carne	Caril de peito de frango, arroz branco e salada mista
	Vegetariano	Pimento recheado com feijão-frade, arroz branco e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa*	Feijão-vermelho
	Peixe	Raia frita, arroz de tomate e salada mista
	Carne	Bolonhesa de carnes mistas (porco e vaca) com massa esparguete e salada mista
	Vegetariano	Bife de seitan de cebolada, massa esparguete e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa*	Ervilhas
	Peixe	Arroz de atum primavera (cenoura, ervilha e milho) e salada mista
	Carne	Alheira assada, batata frita e salada mista
	Vegetariano	Tofu grelhado com gengibre e molho de soja, arroz de pimento e salada mista
	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*.