



| 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*       | Grelos                                                                               |
|                                       | 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*       | Juliana                                                                              |
|                                       | Peixe       | Lulas recheadas, batata assada e salada mista                                        |
|                                       | Carne       | Arroz de pato e salada mista                                                         |
|                                       | Vegetariano | Moussaka de legumes e salada mista                                                   |
|                                       | Sobremesa   | 1 peça de fruta ou doce                                                              |
| 5ª FEIRA                              | Sopa*       | Sopa de agrião                                                                       |
|                                       | Peixe       | Farfalle com legumes salteados e salmão, e salada mista                              |
|                                       | Carne       | Jardineira de novilho e salada mista                                                 |
|                                       | Vegetariano | Jardineira de soja e salada mista                                                    |
|                                       | Sobremesa   | 1 peça de fruta ou doce                                                              |
| 6ª FEIRA                              | Sopa*       | Creme de cenoura                                                                     |
|                                       | Peixe       | Feijoada de camarão, arroz branco e salada mista                                     |
|                                       | Carne       | Caril de peito de frango, arroz branco e salada mista                                |
|                                       | Vegetariano | Penne com espinafres e ricota, 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*.