

EMENTA - Almoço		
7 a 11 de setembro de 2026		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa*	Cenoura
	Peixe	Massada de atum com queijo gratinado e salada mista
	Carne	Frango assado, arroz branco e salada mista
	Vegetariano	Chilli de feijão-vermelho** (curgete, milho e pimento), arroz branco e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa*	Creme de alho-francês
	Peixe	Raia frita, arroz de tomate e salada mista
	Carne	Massa à lavrador (carne de vaca, feijão e couve) e salada mista
	Vegetariano	Curgete recheada com feijão-frade, arroz de tomate e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa*	Couve coração-de-boi
	Peixe	<i>Red fish</i> assado, puré de batata e salada mista
	Carne	Almôndegas de aves estufadas em molho de tomate, massa esparguete e salada mista
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas, massa esparguete e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa*	Grelas
	Peixe	Dourada grelhada, batata cozida e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Carne	Rojões (pickles e azeitonas), batata cozida e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Vegetariano	Lasanha de soja e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa*	Ervilhas
	Peixe	Solha assada com crosta de broa e salsa, arroz branco e salada mista
	Carne	Chilli de porco** (feijão-vermelho), arroz branco e salada mista
	Vegetariano	Espetada de tofu, arroz branco 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*.