

EMENTA - Jantar		
21 a 25 de setembro de 2026		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa*	Feijão-verde
	Peixe	Lasanha de abrótea e alho-francês, e brócolos cozidos
	Carne	Jardineira de frango e brócolos cozidos
	Vegetariano	Ervilhas guisadas com enchido vegetariano, massa <i>fusilli</i> tricolor e brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa*	Camponesa (batata, curgete, cenoura, couve-lombarda, feijão-manteiga e nabo)
	Peixe	Pescada à Lagareiro e salada mista
	Carne	Carne de vaca guisada com cenoura, puré de batata e salada mista
	Vegetariano	Arroz de seitan e cogumelos, e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa*	Caldo verde
	Peixe	Massa de atum primavera (cogumelos, cenoura e milho) e salada mista
	Carne	Coxa de frango assada, arroz de cenoura e salada mista
	Vegetariano	Soja grossa à portuguesa (pickles e azeitonas) e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa*	Creme de abóbora
	Peixe	<i>Red fish</i> assado, batata assada e salada mista
	Carne	Rancho de carne de porco com enchidos e salada mista
	Vegetariano	Lasanha de lentilhas e legumes (curgete, cenoura e alho-francês) e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa*	Alho-francês Borsch
	Peixe	Tiras de potas estufadas, arroz de ervilhas e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Carne	Peito de frango assado com curgete, arroz de ervilhas e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Vegetariano	Tofu à lagareiro e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	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*.