

EMENTA - Jantar		
28 de setembro a 2 de outubro de 2026		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa*	Creme de brócolos
	Peixe	Massada de salmão com queijo gratinado e salada mista
	Carne	Carne de porco à portuguesa (pickles e azeitonas) e salada mista
	Vegetariano	Empadão de soja (puré de batata) e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa*	Grelas
	Peixe	Tintureira assada em molho de tomate, batata assada e brócolos cozidos
	Carne	Bifinhos de frango com cogumelos, arroz branco e brócolos cozidos
	Vegetariano	Chilli de feijão-vermelho** (pimento, milho e curgete), arroz branco e brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa*	Vianense
	Peixe	Solha assada com crosta de broa e salsa, arroz de cenoura e salada mista
	Carne	Costeleta de porco estufada, puré de batata e salada mista
	Vegetariano	Filete de tofu, arroz de cenoura com salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa*	Feijão-vermelho
	Peixe	Pescada à Gomes de Sá e salada mista
	Carne	Peito de frango aos cubos salteados, arroz de ervilhas e salada mista
	Vegetariano	Lasanha de ervilhas e legumes (curgete, cenoura e alho-francês), e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa*	Ervilhas
	Peixe	Hambúrguer de pescada estufado, arroz de feijão-manteiga e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Carne	Massa <i>fusilli</i> carbonara (fiambre, bacon, cogumelos e natas) e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Vegetariano	Seitan salteado com legumes (pimento e curgete), arroz de feijão-manteiga 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*.