



EMENTA - Almoço		
21 a 25 de setembro de 2026		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa	Feijão-verde
	Prato	Frango assado, arroz de legumes (couve, milho e cenoura) e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa	Camponesa (batata, curgete, cenoura, couve-lombarda, feijão-manteiga e nabo)
	Prato	Marmitako de atum e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa	Alho-francês Borsch
	Prato	Carne de porco à portuguesa (pickles e azeitonas) e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa	Creme de abóbora
	Prato	Catchupa de peixe (pescada e tintuteira) e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa	Caldo verde
	Prato	Entrecosto de porco guisado com ervilhas, arroz branco e brócolos cozidos
	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 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;
- *Picante disponível na linha *self*.