



EMENTA - Almoço		
19 a 23 de outubro de 2026		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa*	Cenoura
	Peixe	Bacalhau com natas e salada mista
	Carne	Hambúrguer de aves assado, arroz de legumes (couve, milho e cenoura) e salada mista
	Vegetariano	Salada de cuscuz, feijão-vermelho e pimento, e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa*	Couve coração-de-boi
	Peixe	Solha assada com crosta de broa e salsa, batata assada e brócolos cozidos
	Carne	Frango assado, massa esparguete e brócolos cozidos
	Vegetariano	Bolonhesa de seitan, massa esparguete e brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa*	Creme de alho-francês
	Peixe	Feijoada de marisco (feijão-branco), arroz branco e salada mista
	Carne	Entrecosto de porco assado, arroz de feijão-manteiga e salada mista
	Vegetariano	Lasanha de grão-de-bico e legumes (alho-francês, espinafres e beringela) e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa*	Ervilhas
	Peixe	Salada russa de atum e ovo e salada mista
	Carne	Massa <i>fusilli</i> carbonara (fiambre, bacon, cogumelos e natas), e salada mista
	Vegetariano	Feijoada de soja (feijão-manteiga), arroz branco e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa*	Grelós
	Peixe	Pescada frita, feijão-frade ensalsado e salada mista
	Carne	Bife de frango grelhado com molho de laranja e mostarda, arroz branco e salada mista
	Vegetariano	<i>Stroganoff</i> de pimentos com feijão-manteiga, 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*.