



EMENTA - Almoço		
02 a 06 de novembro de 2026		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa*	Feijão-verde
	Peixe	Filete de pescada frito, arroz de tomate e salada mista
	Carne	Rojões (pickles e azeitonas), batata cozida e salada mista
	Vegetariano	Feijão-frade salteado com rebentos de soja e pimento, arroz de tomate e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa*	Camponesa (batata, curgete, cenoura, couve-lombarda, feijão-manteiga e nabo)
	Peixe	Hambúrguer de pescada assado em cama de couve e bacon, arroz branco e salada mista
	Carne	Bife de frango grelhado com molho de laranja e mostarda, massa <i>fusilli</i> tricolor e salada mista
	Vegetariano	<i>Chilli</i> vegetariano (feijão-vermelho, milho e soja)**, arroz branco e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa*	Caldo verde
	Peixe	Raia assada em cama de pimento, arroz de ervilhas e salada mista
	Carne	Rancho de carne de porco com enchidos e salada mista
	Vegetariano	Gratinado de grão-de-bico com espinafres e broa e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa*	Creme de abóbora
	Peixe	Massada de salmão com queijo gratinado e salada mista
	Carne	Lombo de porco assado, arroz de pimento e salada mista
	Vegetariano	Carbonara de lentilhas (massa macarronete, cogumelos e natas vegetais) e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa*	Alho-francês
	Peixe	Abrótea à Gomes de Sá e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Carne	Frango assado, arroz de cenoura e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Vegetariano	Salada de quinoa com ervilhas e legumes (cenoura, curgete e pimento) 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*.