EMENTA - Almoço

26 a 30 de outubro de 2026

DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa*	Lentilhas
	Peixe	Bacalhau com natas e salada mista
	Carne	Caril de peito de frango, arroz branco e salada mista
	Vegetariano	Feijoada de cogumelos (feijão-manteiga), arroz branco e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa*	Creme cenoura e aipo
	Peixe	Abrótea à Gomes de Sá, e salada mista
	Carne	Febra de porco grelhada, arroz de legumes (couve, milho e cenoura) e salada mista
	Vegetariano	Lasanha de soja de salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa*	Acelga
	Peixe	Carapau frito, feijão-frade ensalsado e legumes salteados (alho-francês, cenoura, curgete e milho)
	Carne	Hambúrguer de aves estufado, massa esparguete e legumes salteados (alho-francês, cenoura, curgete e milho)
	Vegetariano	Salada de feijão-frade ensalsada com enchido vegetariano, batata cozida e cenoura e legumes salteados (alho-francês, cenoura, curgete e milho)
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa*	Espinafres
	Peixe	Filete de pescada assado com cebolada, batata assada com ervas e salada mista
	Carne	Feijoada de carne de porco com enchidos, arroz branco e salada mista
	Vegetariano	Grão-de-bico à Brás e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa*	Feijão-manteiga e couve-lombarda
	Peixe	Lasanha de atum, e brócolos cozidos
	Carne	Jardineira de frango e brócolos cozidos
	Vegetariano	Arroz de seitan e cogumelos 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 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 confecionadas 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*.