EMENTA - Almoço

26 a 30 de outubro de 2026

DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa*	Juliana
	Peixe	Empadão de salmão com alho-francês (puré de batata) e salada mista
	Carne	Arroz de frango no forno e salada mista
	Vegetariano	Chilli vegetariano (feijão-vermelho), arroz branco e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa*	Creme de legumes
	Peixe	Bacalhau espiritual e salada mista
	Carne	Arroz de pato e salada mista
	Vegetariano	Penne com espinafres e ricota, e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa*	Grão-de-bico com nabiças
	Peixe	Açorda de camarão e salada mista
	Carne	Penne à carbonara e salada mista
	Vegetariano	Burguer vegetariano com cebolada, batata frita e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa*	Creme de abóbora
	Peixe	Caldeirada de lulas e salada mista
	Carne	Cachaço de porco, arroz de feijão-manteiga e salada mista
	Vegetariano	Legumes à Brás (ovo) e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa*	Creme de cenoura
	Peixe	Cremoso de bacalhau (puré de batata) e salada mista
	Carne	Perna de frango com alecrim, massa esparguete e salada mista
	Vegetariano	Feijoada de soja, 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 refeições vegetarianas poderão ser ovolactovegetarianas;
*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*.