



EMENTA - Almoço		
05 a 09 de outubro de 2026		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa*	Feriado
	Peixe	
	Carne	
	Vegetariano	
	Sobremesa	
3ª FEIRA	Sopa*	Creme de vegetais
	Peixe	Bacalhau espiritual e salada mista
	Carne	Chilli de carne de vaca, arroz branco e salada mista
	Vegetariano	Folhado de espinafres e ricota, e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa*	Juliana
	Peixe	Choquinhos à algarvia, batata cozida e salada mista
	Carne	Alheira frita, arroz de cenoura e salada mista
	Vegetariano	Penne com espinafres e ricota, e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa*	Creme de courgete
	Peixe	Cremoso de bacalhau (puré de batata) e salada mista
	Carne	Bife de vaca com cebolada, massa esparguete e salada mista
	Vegetariano	Legumes à brás e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa*	Grão-de-bico e espinafres
	Peixe	Massinha à pescador (pescada, camarão e lula) e salada mista
	Carne	Empadão de carne de vaca e salada mista
	Vegetariano	Jardineira de soja 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 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*.