



EMENTA - Jantar		
12 a 16 de outubro de 2026		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa*	Camponesa (batata, curgete, cenoura, couve lombarda, feijão-manteiga e nabo)
	Peixe	Hambúrguer de pescada grelhado, batata a murro e salada mista
	Carne	Rojões (pickles e azeitona), arroz branco e salada mista
	Vegetariano	Feijoada de cogumelos (feijão-branco), arroz branco e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa*	Feijão-verde
	Peixe	Abrótea à Gomes de Sá e salada mista
	Carne	Coxa de frango assada, arroz de feijão-manteiga e salada mista
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas, massa esparguete e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa*	Caldo verde
	Peixe	Bacalhau com natas e salada mista
	Carne	Jardineira de peito de frango e salada mista
	Vegetariano	Caril de soja grossa, arroz branco e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa*	Acelga
	Peixe	Atum estufado com cogumelos, puré de batata e salada mista
	Carne	Carne de vaca guisada com cenoura, massa <i>fusilli</i> tricolor e salada mista
	Vegetariano	Meia desfeita (grão-de-bico e batata) de legumes e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa*	Creme de lentilhas
	Peixe	Massada de marisco e legumes cozidos (couve-de-bruxelas e cenouras baby)
	Carne	Arroz de frango com enchidos e legumes cozidos (couve-de-bruxelas e cenouras baby)
	Vegetariano	Tofu grelhado com gengibre e molho de soja, batata assada e legumes cozidos (couve-de-bruxelas e cenouras 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*.