EMENTA - Jantar

02 a 06 de novembro de 2026

DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa*	Feijão-verde
	Peixe	Tibornada de tentáculos de pota e salada mista
	Carne	Almôndegas de aves estufadas em molho de tomate, massa esparguete e salada mista
	Vegetariano	Seitan salteado com legumes (pimento e curgete), massa esparguete e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa*	Camponesa (batata, curgete, cenoura, couve-lombarda, feijão-manteiga e nabo)
	Peixe	Massa de atum primaveril (cenoura, ervilha e milho) e salada mista
	Carne	Costeleta de porco estufada, arroz de legumes (couve, milho e cenoura) e salada mista
	Vegetariano	Pataniscas de grão-de-bico, arroz de legumes (couve, milho e cenoura) e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa*	Caldo verde
	Peixe	Feijoada de marisco (feijão-branco), arroz branco e salada mista
	Carne	Bifinhos de frango com cogumelos, arroz branco e salada mista
	Vegetariano	Caril de soja grossa, arroz branco e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa*	Creme de abóbora
	Peixe	*Red fish* assado, batata cozida e salada mista
	Carne	Carne de porco à portuguesa e salada mista
	Vegetariano	Ervilhas e rebentos de soja à Brás, e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa*	Alho-francês
	Peixe	Arroz de peixe (tamboril, pescada e abrótea) e brócolos cozidos
	Carne	Frango à passarinho, arroz de feijão-manteiga e brócolos cozidos
	Vegetariano	Filetes de tofu, arroz de feijão-manteiga 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*.