



| <b>EMENTA - Jantar</b>     |                    |                                                                                                            |
|----------------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 26 a 30 de outubro de 2026 |                    |                                                                                                            |
| <b>DIA</b>                 | <b>PRATO</b>       |                                                                                                            |
| <b>2ª FEIRA</b>            | <b>Sopa*</b>       | Lentilhas                                                                                                  |
|                            | <b>Peixe</b>       | Salmão assado com molho de laranja, arroz de pimento e brócolos cozidos                                    |
|                            | <b>Carne</b>       | <i>Stroganoff</i> de frango (natas e cogumelos), massa esparguete e brócolos cozidos                       |
|                            | <b>Vegetariano</b> | Bife de seitan de cebolada, arroz de pimento e brócolos cozidos                                            |
|                            | <b>Sobremesa</b>   | 1 peça de fruta ou doce                                                                                    |
| <b>3ª FEIRA</b>            | <b>Sopa*</b>       | Creme cenoura e aipo                                                                                       |
|                            | <b>Peixe</b>       | Atum estufado com cogumelos, massa <i>fusilli</i> e salada mista                                           |
|                            | <b>Carne</b>       | Coxa de frango assada, arroz de ervilhas e salada mista                                                    |
|                            | <b>Vegetariano</b> | Grão-de-bico à Gomes de Sá e salada mista                                                                  |
|                            | <b>Sobremesa</b>   | 1 peça de fruta ou doce                                                                                    |
| <b>4ª FEIRA</b>            | <b>Sopa*</b>       | Acelga                                                                                                     |
|                            | <b>Peixe</b>       | Solha assada com cebolada, arroz branco e salada mista                                                     |
|                            | <b>Carne</b>       | Grelhada mista (febra, entremeada e salsicha de porco), feijão-preto estufado, arroz branco e salada mista |
|                            | <b>Vegetariano</b> | <i>Chilli</i> vegetariano (feijão-vermelho, soja e milho), arroz branco e salada mista                     |
|                            | <b>Sobremesa</b>   | 1 peça de fruta ou doce                                                                                    |
| <b>5ª FEIRA</b>            | <b>Sopa*</b>       | Espinafres                                                                                                 |
|                            | <b>Peixe</b>       | Carapau grelhado com molho à espanhola, batata cozida e salada mista                                       |
|                            | <b>Carne</b>       | Alheira assada, batata frita e salada mista                                                                |
|                            | <b>Vegetariano</b> | Soja grossa à portuguesa e salada mista                                                                    |
|                            | <b>Sobremesa</b>   | 1 peça de fruta ou doce                                                                                    |
| <b>6ª FEIRA</b>            | <b>Sopa*</b>       | Feijão-manteiga e couve-lombarda                                                                           |
|                            | <b>Peixe</b>       | Hambúrguer de pescada à Zé do Pipo, puré de batata e salada mista                                          |
|                            | <b>Carne</b>       | Bolonhesa de carne de porco, massa esparguete e salada mista                                               |
|                            | <b>Vegetariano</b> | Bolonhesa de soja, massa esparguete e salada mista                                                         |
|                            | <b>Sobremesa</b>   | 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*.