



Serviços

de Ação Social

EMENTA - Jantar

5 a 6 de outubro de 2026

Universidade Politécnica de Coimbra

DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa*	Feriado
	Peixe	
	Carne	
	Vegetariano	
	Sobremesa	
3ª FEIRA	Sopa*	Primaveril (macedónia)
	Peixe	Arroz de peixe (tamboril, pescada e abrótea) e salada mista
	Carne	Alheira assada, arroz branco e salada mista
	Vegetariano	Salada de cuscuz, feijão-vermelho e pimento e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa*	Couve coração-de-boi
	Peixe	<i>Red fish</i> assado, batata assada com ervas e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Carne	Bife de frango estufado com cebolada, arroz de pimento e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Vegetariano	Pataniscas de grão-de-bico, arroz de pimento e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa*	Grão-de-bico e espinafres
	Peixe	Solha frita, arroz de tomate e salada mista
	Carne	Lombo de porco com molho de ananás, arroz de legumes (couve, milho e cenoura) e salada mista
	Vegetariano	Jardineira de soja, e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa*	Creme de couve-flor
	Peixe	Carapau grelhado com molho à espanhola, batata cozida e brócolos cozidos
	Carne	Frango estufado, massa esparguete e brócolos cozidos
	Vegetariano	Bolonhesa de seitan, massa esparguete 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 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*.