EMENTA - Almoço

02 a 06 de novembro de 2026

DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa	Feijão-verde
	Prato	Hambúrguer de aves estufado, massa esparguete e legumes cozidos (couve-de-bruxelas, brócolos e cenoura baby)
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa	Camponesa (batata, curgete, cenoura, couve-lombarda, feijão-manteiga e nabo)
	Prato	Filete de pescada assado com cebolada, arroz de pimento e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa	Caldo verde
	Prato	Carne de porco à portuguesa e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa	Creme de abóbora
	Prato	Massada de salmão com queijo gratinado e brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa	Alho-francês
	Prato	Frango à passarinho, arroz de feijão-manteiga 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 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;
*Picante disponível na linha *self*.