

EMENTA - Almoço		
19 a 23 de outubro de 2026		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa	Cenoura
	Prato	Costeleta de porco estufada, massa esparguete e legumes cozidos (brócolos, couve-flor e cenoura baby)
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa	Grelas
	Prato	Hambúrguer de pescada assado em cama de couve, batata assada e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa	Crema de alho-francês
	Prato	Bifinhos de frango com cogumelos, arroz branco e brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa	Couve coração-de-boi
	Prato	Tibornada de tentáculos de pota, e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa	Ervilhas
	Prato	Grelhada mista (febra, entremeada, e salsicha de porco) com feijão-preto, arroz branco 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*.