



EMENTA - Almoço		
26 a 30 de outubro de 2026		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa	Creme de couve-flor
	Prato	Bacalhau com natas, e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa	Espinafres
	Prato	Rancho de carne de porco com enchidos e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa	Cenoura
	Prato	Lasanha de atum e legumes cozidos (couve-de-bruxelas e cenoura baby)
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa	Lentilhas
	Prato	Coxa de frango assada, arroz de legumes (cenoura, couve e milho) e feijão-verde cozido
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa	Feijão-manteiga e couve-lombarda
	Prato	Pescada à Gomes de Sá, 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*.