

EMENTA - Almoço		
5 a 9 de outubro de 2026		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa*	Feriado
	Peixe	
	Carne	
	Vegetariano	
	Sobremesa	
3ª FEIRA	Sopa*	Primaveril (macedónia)
	Peixe	Salada russa de atum e ovo e salada mista
	Carne	Almôndegas de aves estufadas em molho de tomate, massa esparguete e salada mista
	Vegetariano	Feijão-frade salteado com rebentos de soja e pimento, massa esparguete e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa*	Couve coração-de-boi
	Peixe	Carapau frito, salada de feijão-frade ensalsada e brócolos cozidos
	Carne	Frango assado, arroz de feijão-manteiga e brócolos cozidos
	Vegetariano	Tofu salteado com legumes (curgete, couve e pimento), arroz de feijão-manteiga e brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa*	Grão-de-bico e espinafres
	Peixe	Migas de bacalhau com broa em cama de grelos, batata assada e salada mista
	Carne	Entrecosto de porco guisado com ervilhas, massa <i>fusilli</i> e salada mista
	Vegetariano	Caril de massa <i>fusilli</i> com feijão-preto e legumes (pimento, alho-francês e cenoura), e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa*	Creme de couve-flor
	Peixe	Pescada à Lagareiro e salada mista
	Carne	Grelhada mista (febra, entremeada, e salsicha de porco) com feijão-preto, arroz branco e salada mista
	Vegetariano	Ervilhas guisadas com enchido vegetariano, 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 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*.