EMENTA - Almoço

16 a 20 de novembro de 2026

DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa*	Ervilhas
	Peixe	Massada de atum com queijo gratinado e salada mista
	Carne	Frango assado, arroz de feijão-manteiga e salada mista
	Vegetariano	Espetada de tofu, arroz de feijão-manteiga e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa*	Creme de alho-francês
	Peixe	Feijoada de marisco (feijão-branco), arroz branco e salada mista
	Carne	Lombo de porco assado com molho de maçã, arroz branco salada mista
	Vegetariano	Grão-de-bico à Brás e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa*	Couve coração-de-boi
	Peixe	*Red fish* assado, puré de batata e salada mista
	Carne	Bifinhos de frango com cogumelos, massa esparguete e salada mista
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas, massa esparguete e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa*	Grelos
	Peixe	Dourada grelhada, batata cozida e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Carne	Rojões (pickles e azeitonas), batata cozida e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Vegetariano	Lasanha de soja e espinafres, e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa*	Cenoura
	Peixe	Lasanha de abrótea e alho-francês e salada mista
	Carne	Chilli de porco**, arroz branco e salada mista
	Vegetariano	Chilli vegetariano ** (feijão-vermelho, soja e milho), 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 confecionadas 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*.