EMENTA - Almoço

23 a 27 de novembro de 2026

DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa*	Espinafres
	Peixe	Salmão grelhado, batata cozida e salada mista
	Carne	Panado de frango no forno, arroz de cenoura e salada mista
	Vegetariano	Pataniscas de grão-de-bico, arroz de cenoura e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa*	Lentilhas
	Peixe	Feijoada de lulas (feijão-branco), arroz branco e legumes cozidos (couve-de-bruxelas e cenouras baby)
	Carne	Lasanha de carne de porco e legumes cozidos (couve-de-bruxelas e cenouras baby)
	Vegetariano	Strogonoff de pimentos com feijão-manteiga, arroz branco e legumes cozidos (couve-de-bruxelas e cenouras baby)
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa*	Creme cenoura e aipo
	Peixe	Empadão de atum e salada mista
	Carne	Grelhada mista (febra, entremeada e salsicha de porco), arroz de feijão-manteiga e salada mista
	Vegetariano	Filete de tofu, arroz de feijão-manteiga e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa*	Feijão-manteiga e couve-lombarda
	Peixe	Filete de pescada assado com cebolada, arroz de ervilhas e brócolos cozidos
	Carne	Bifinhos de frango com cogumelos, massa esparguete e brócolos cozidos
	Vegetariano	Bife de seitan de cebolada, massa esparguete e brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa*	Acelga
	Peixe	Robalo assado em cama de pimento, batata assada e salada mista
	Carne	Feijoada de carne de porco com enchidos, arroz branco e salada mista
	Vegetariano	Caril de soja grossa, 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*.