# EMENTA - Almoço

30 de novembro a 4 de dezembro de 2026

| DIA | PRATO | |
|---|---|---|
| 2ª FEIRA | Sopa* | Feijão-verde |
| | Peixe | Bacalhau com natas e salada mista |
| | Carne | Alheira assada, arroz branco e salada mista |
| | Vegetariano | Feijão-vermelho e alho-francês à Brás e salada mista |
| | Sobremesa | 1 peça de fruta ou doce |
| 3ª FEIRA | Sopa* | FERIADO |
| | Peixe | |
| | Carne | |
| | Vegetariano | |
| | Sobremesa | |
| 4ª FEIRA | Sopa* | Caldo verde |
| | Peixe | *Red fish* assado, batata assada e salada mista |
| | Carne | Carne de porco à portuguesa (pickles e azeitonas) e salada mista |
| | Vegetariano | Bife de seitan de cebolada, batata assada e salada mista |
| | Sobremesa | 1 peça de fruta ou doce |
| 5ª FEIRA | Sopa* | Creme de abóbora |
| | Peixe | Tiras de potas estufadas, batata frita e salada mista |
| | Carne | Peito de frango assado com curgete, arroz de ervilhas e salada mista |
| | Vegetariano | Pimento recheado com soja, arroz de ervilhas e salada mista |
| | Sobremesa | 1 peça de fruta ou doce |
| 6ª FEIRA | Sopa* | Alho-francês |
| | Peixe | Lasanha de atum e salada mista |
| | Carne | Hambúrguer de porco estufado, arroz de legumes (couve, milho e cenoura) e salada mista |
| | Vegetariano | Gratinado de massa macarronete com legumes assados e lentilhas, 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*.