EMENTA - Almoço

09 a 13 de novembro de 2026

DIA	PRATO	
2ª FEIRA	**Sopa***	Creme de cenoura e aipo
	Peixe	Perca assada com molho de coentros e alho, batata assada e brócolos cozidos
	Carne	Strogonoff de frango (natas e cogumelos), arroz branco e brócolos cozidos
	Vegetariano	Caril de grão-de-bico com maçã, arroz branco e brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	**Sopa***	Grão-de-bico e espinafres
	Peixe	Hambúrguer de pescada à Zé do Pipo, puré de batata e salada mista
	Carne	Entrecosto de porco assado, massa de feijão-vermelho e salada mista
	Vegetariano	Arroz de seitan e cogumelos, e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	**Sopa***	Creme de couve-flor
	Peixe	Pescada à Gomes de Sá e salada mista
	Carne	Alheira assada, batata frita e salada mista
	Vegetariano	Salada de feijão-frade e enchido vegetariano ensalsada com batata cozida e cenoura, e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	**Sopa***	Primaveril (macedónia)
	Peixe	Migas de bacalhau com crosta de broa e salsa, batata a murro e salada mista
	Carne	Grelhada mista (febra, entremeada e salsicha de porco), feijão-preto, arroz branco e salada mista
	Vegetariano	Feijoada de feijão-manteiga e legumes (cenoura, cebola, couve coração e curgete), arroz branco e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	**Sopa***	Vianense
	Peixe	Carapau grelhado com molho à espanhola, batata cozida e salada mista
	Carne	Peito de frango aos cubos salteados, arroz de legumes (couve, milho e cenoura) e salada mista
	Vegetariano	Beringela recheada com soja, arroz de legumes (couve, milho e cenoura) 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*.