EMENTA - Almoço

09 a 13 de novembro de 2026

DIA	PRATO	
2ª FEIRA	**Sopa***	Creme de cenoura
	Peixe	Choquinhos à algarvia, batata cozida e salada mista
	Carne	Lasanha de frango e salada mista
	Vegetariano	Penne com espinafres e ricota, e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	**Sopa***	Caldo verde
	Peixe	Folhado de salmão com alho-francês, arroz branco e salada mista
	Carne	Almôndegas de carne de vaca, massa esparguete e salada mista
	Vegetariano	Chilli vegetariano, arroz branco e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	**Sopa***	Grão-de-bico e espinafres
	Peixe	Bife de atum, batata cozida e salada mista
	Carne	Bolonhesa de carne de vaca, massa esparguete e salada mista
	Vegetariano	Gratinado de soja e alho-francês (batata e queijo), e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	**Sopa***	Creme de vegetais
	Peixe	Penne integral com atum e vegetais, e salada mista
	Carne	Strogonoff de frango, batata frita e salada mista
	Vegetariano	Caril de grão-de-bico, arroz branco e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	**Sopa***	Creme de legumes
	Peixe	Carapau grelhado com molho à espanhola, batata cozida e salada mista
	Carne	Entrecosto de porco com molho barbecue, 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 refeições vegetarianas poderão ser ovolactovegetarianas;
*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*.