EMENTA - Jantar

16 a 20 de novembro de 2026

DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa*	Ervilhas
	Peixe	Carapau grelhado com molho à espanhola, batata cozida e brócolos cozidos
	Carne	Febra de porco estufada, puré de batata e brócolos cozidos
	Vegetariano	Seitan estufado com curgete, batata cozida brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa*	Creme de alho-francês
	Peixe	Raia frita, arroz de tomate e salada mista
	Carne	Feijoada de carne de porco com enchidos, arroz branco e salada mista
	Vegetariano	Curgete recheada com feijão-frade, arroz de tomate e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa*	Couve coração-de-boi
	Peixe	Solha assada com crosta de broa e salsa, batata a murro e salada mista
	Carne	Arroz de frango com enchidos e salada mista
	Vegetariano	Caril de grão-de-bico com maçã, arroz branco e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa*	Grelos
	Peixe	Hambúrguer de pescada assado em cama couve e bacon, batata assada e salada mista
	Carne	Coxa de frango assada, arroz de ervilhas e salada mista
	Vegetariano	Salada de cuscuz com feijão-manteiga e pimento, e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa*	Cenoura
	Peixe	Arroz de peixe (tamboril, pescada, abrótea) e legumes cozidos (couve-de-bruxelas e cenoura baby)
	Carne	Massa *fusilli* carbonara (fiambre, bacon, cogumelos e natas) e legumes cozidos (couve-de-bruxelas e cenoura baby)
	Vegetariano	Tofu grelhado com gengibre e molho de soja, arroz de ervilhas e legumes cozidos (couve-de-bruxelas e cenoura baby)
	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*.