EMENTA - Jantar

23 a 27 de novembro de 2026

DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa*	Espinafres
	Peixe	Abrótea à Gomes de Sá e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Carne	Carne de porco aos cubos estufada com cenoura, arroz de ervilhas e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Vegetariano	Beringela recheada com soja, arroz de ervilhas e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa*	Lentilhas
	Peixe	Filete de pescada frito, arroz de tomate e salada mista
	Carne	Frango assado, massa esparguete e salada mista
	Vegetariano	Bolonhesa de seitan, massa esparguete e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa*	Creme cenoura e aipo
	Peixe	Raia de coentrada, batata cozida e salada mista
	Carne	Costeleta de porco grelhada, batata cozida e salada mista
	Vegetariano	Lasanha de ervilhas e legumes (curgete, cenoura e alho-francês), e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa*	Feijão-manteiga e couve-lombarda
	Peixe	Tibornada de bacalhau e salada mista
	Carne	Lombo de porco com molho de ananás, batata assada e salada mista
	Vegetariano	Tofu espiritual e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa*	Acelga
	Peixe	Tintureira assada em molho de tomate, puré de batata e brócolos cozidos
	Carne	Bife de frango grelhado com molho de laranja e mostarda, massa *fusilli* tricolor e brócolos cozidos
	Vegetariano	Pimento recheado com feijão-frade, massa *fusilli* tricolor e brócolos cozidos
	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*.