EMENTA - Jantar

30 de novembro a 4 de dezembro de 2026

DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa*	Feijão-verde
	Peixe	Massa de atum primaveril (cogumelos, cenoura e milho) e brócolos cozidos
	Carne	Pá de porco guisada com ervilhas, puré de batata e brócolos cozidos
	Vegetariano	Arroz de seitan e cogumelos, e brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa*	FERIADO
	Peixe	
	Carne	
	Vegetariano	
	Sobremesa	
4ª FEIRA	Sopa*	Caldo verde
	Peixe	Pescada à Lagareiro e salada mista
	Carne	Coxa de frango assada, arroz de cenoura e salada mista
	Vegetariano	Tofu salteado com legumes (curgete, couve e pimento), arroz de cenoura e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa*	Creme de abóbora
	Peixe	Carapau serrano (pimentos e cebola), batata cozida e salada mista
	Carne	Rancho de carne de porco com enchidos e salada mista
	Vegetariano	Lasanha de ervilhas e legumes (curgete, cenoura e alho-francês) e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa*	Alho-francês
	Peixe	Perca assada com molho de coentros e alho, arroz de cenoura e salada mista
	Carne	Bifinhos de frango com cogumelos, arroz de cenoura e salada mista
	Vegetariano	Caril de grão-de-bico e maçã, arroz branco 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*.