EMENTA - Jantar

09 a 13 de novembro de 2026

DIA	PRATO	
2ª FEIRA	**Sopa***	Creme de cenoura
	Peixe	Carapau frito, feijão-frade ensalsado e salada mista
	Vegetariano	Pimento recheado com feijão-branco, batata assada e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	**Sopa***	Caldo verde
	Carne	Coxa de frango assada, arroz de pimento e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Vegetariano	Lasanha de ervilhas e legumes (curgete, cenoura e alho-francês), e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	**Sopa***	Grão-de-bico e espinafres
	Peixe	Salada russa de atum e ovo, e salada mista
	Vegetariano	Bife de seitan de cebolada, batata a murro e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	**Sopa***	Creme de vegetais
	Carne	Bifinhos de frango com cogumelos, arroz branco e brócolos cozidos
	Vegetariano	Rancho vegetariano (grão-de-bico, massa, couve e enchido vegetariano) e brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	**Sopa***	Creme de legumes
	Peixe	Lasanha de abrótea e alho-francês, e salada mista
	Vegetariano	Soja grossa à portuguesa (pickles e azeitonas) 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*.