# EMENTA - Almoço

09 a 13 de novembro de 2026

| DIA | PRATO | |
|---|---|---|
| 2ª FEIRA | Sopa | ENCERRADA |
| | Prato | |
| | Sobremesa | |
| 3ª FEIRA | Sopa | Grão-de-bico e espinafres |
| | Prato | Lombo de porco assado, massa de feijão-vermelho e salada mista |
| | Sobremesa | 1 peça de fruta ou doce |
| 4ª FEIRA | Sopa | Creme de couve-flor |
| | Prato | Dourada assada, batata assada e feijão-verde cozido |
| | Sobremesa | 1 peça de fruta ou doce |
| 5ª FEIRA | Sopa | Vianense |
| | Prato | Frango assado, arroz de legumes (cenoura, ervilha e milho) e brócolos cozidos |
| | Sobremesa | 1 peça de fruta ou doce |
| 6ª FEIRA | Sopa | Primaveril (macedónia) |
| | Prato | Hambúrguer de pescada à Zé do Pipo, puré de batata 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 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;
*Picante disponível na linha *self*.