EMENTA - Almoço

16 a 20 de novembro de 2026

DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa	Ervilhas
	Prato	Bifinhos de frango com cogumelos, massa esparguete e brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa	Creme de alho-francês
	Prato	Migas de bacalhau com crosta de broa e salsa, batata a murro e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa	Couve coração-de-boi
	Prato	Rojões (pickles e azeitonas), batata cozida e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa	Grelos
	Prato	Feijoada de lulas (feijão-branco), arroz branco e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa	Cenoura
	Prato	Arroz de frango com enchidos 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*.