EMENTA - Almoço

23 a 27 de novembro de 2026

DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa	Espinafres
	Prato	Lasanha de atum e legumes cozidos (couve-de-bruxelas, cenoura, baby e couve-flor)
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa	Lentilhas
	Prato	Rancho de carne de porco com enchidos e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa	Creme cenoura
	Prato	Dourada assada, batata assada e feijão-verde cozido
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa	Feijão-manteiga e couve-lombarda
	Prato	Coxa de frango assada, arroz de ervilhas e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa	Feijão-verde
	Prato	Pescada à Gomes de Sá 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*.