



## Serviços de Ação Social

Politécnico de Coimbra

## Unidade de Alimentação e Nutrição

Cantina na ESTeSC-ESEnfC (Polo B)

Cantina na ESAC-ISCAC

Cantina na ESEC

Cantina no ISEC

Serviços Take-away

EMENTA - Almoço		
De 28 de abril a 2 de maio de 2025		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa**	Couve-coração-de-boi
	Peixe	Massada de atum com queijo gratinado e legumes cozidos (couve-de-bruxelas e cenouras baby)
	Vegetariano A	Soja grossa à portuguesa (pickles e azeitonas) com legumes cozidos (couve-de-bruxelas e cenouras baby)
	Vegetariano B	Chili de feijão-vermelho*** (pimento, milho e curgete) com arroz branco e legumes cozidos (couve-de-bruxelas e cenouras baby)
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa**	Cenoura
	Peixe	Filete de pescada assado com crosta de broa e salsa, arroz de legumes (couve, milho e cenoura) e salada mista*
	Carne	Rancho de carne de porco com enchidos e salada mista*
	Vegetariano	Rancho vegetariano (grão-de-bico, massa, couve e enchidos) com salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa**	Feijão-vermelho
	Peixe	Tintureira assada em molho de tomate com puré de batata e salada mista*
	Carne	Bifanas de porco com arroz de ervilhas e salada mista*
	Vegetariano	Ervilhas e rebentos de soja à Brás com salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa**	Feriado
	Peixe	
	Carne	
	Vegetariano	
	Sobremesa	
6ª FEIRA	Sopa**	Grão-de-bico
	Peixe	Carapau grelhado com molho à espanhola, batata cozida e salada mista*
	Carne	Almôndegas de aves estufadas em molho de tomate com massa esparguete e salada mista*
	Vegetariano	Bife de seitan de cebolada com massa esparguete 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);
- Os pratos das ementas definidas só são garantidos com senha adquirida antecipadamente na **Plataforma SASocial**;
- As ementas poderão sofrer alterações em qualquer momento, por motivo de alteração do fornecimento de bens-alimentares;

\*Salada é composta por 3 dos seguintes elementos: alface/tomate/couve-roxa/beterraba/pepino/cenoura/cebola/milho;

\*\*As sopas são confeccionadas com baixo teor de sal, de acordo com o recomendado, por protocolo, pela entidade de saúde pública local (projeto sopa.com);

disponível em self service.

\*\*\* Picante