



Serviços

Unidade de Alimentação e Nutrição

Cantina na ESTeSC-ESEnC (Polo B)

Cantina na ESAC-ISCAC

Cantina na ESEC

Cantina no ISEC

Serviços Take-away

de Ação Social

EMENTA - Almoço

Politécnico de Coimbra

De 19 a 23 de maio de 2025

DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa**	Creme de abóbora
	Peixe	Massada de salmão e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Vegetariano A	Lasanha de soja fina com legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Vegetariano B	Grão-de-bico à Gomes de Sá com legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa**	Feijão-vermelho e cenoura
	Peixe	Raia assada em cama de pimento, batata assada com ervas e salada mista*
	Carne	Bifinhos de frango com cogumelos, massa esparguete e salada mista*
	Vegetariano	Salada de quinoa com ervilhas e legumes (cenoura, curgete e pimento) e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa**	Camponesa
	Peixe	Hambúrguer de pescada estufado com arroz branco e brócolos cozidos
	Carne	Frango assado com arroz de ervilhas e brócolos cozidos
	Vegetariano	Espetada de tofu com arroz de ervilhas e brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa**	Ervilhas
	Peixe	Abrótea à Gomes de Sá com salada mista*
	Carne	Feijoada de carne de porco com enchidos, arroz branco e salada mista*
	Vegetariano	Chili*** de feijão-vermelho (pimento, milho e curgete) com arroz branco e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa**	Caldo verde
	Peixe	Feijoada de marisco (feijão-branco) com arroz branco e salada mista*
	Carne	Lasanha de carnes mistas (porco e vaca) com salada mista*
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas 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);
- ***Picante disponível na linha de self.