



Serviços

de Ação Social

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 - Jantar

Politécnico de Coimbra

De 19 a 23 de maio de 2025

DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa**	Creme de abóbora
	Peixe	Tibornada de tentáculos de pota com salada mista*
	Vegetariano A	Seitan salteado com legumes (pimento e curgete), arroz branco e salada mista*
	Vegetariano B	Massada de feijão-manteiga e legumes (curgete, cenoura e alho-francês) com salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa**	Feijão-vermelho e cenoura
	Peixe	Massa de atum primavera (cogumelos, cenoura e milho) e salada mista*
	Carne	Frango à passarinho com arroz de legumes (couve, milho e cenoura) e salada mista*
	Vegetariano	Filetes de tofu com salada russa e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa**	Camponesa
	Peixe	Arroz de peixe (tamboril, pescada e abrétea) com legumes cozidos (couve-de-bruxelas e cenoura baby)
	Carne	Rojões (pickles e azeitonas) com batata cozida e legumes cozidos (couve-de-bruxelas e cenoura baby)
	Vegetariano	Caril de soja grossa com arroz branco e legumes cozidos (couve-de-bruxelas e cenoura baby)
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa**	Ervilhas
	Peixe	Red fish assado, batata assada com ervas e salada mista*
	Carne	Bifinhos de peru com cogumelos, arroz branco e salada mista*
	Vegetariano	Hambúrguer de grão-de-bico com arroz de legumes (couve, milho e cenoura) e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa**	Caldo verde
	Peixe	Filete de perca assado com cebolada, massa de feijão-vermelho e brócolos cozidos
	Carne	Costeleta de porco estufada com massa de feijão-vermelho e brócolos cozidos
	Vegetariano	Ervilhas e rebentos de soja à Brás com brócolos cozidos
	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).