



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 - Jantar		
De 26 a 30 de maio de 2025		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa**	Cenoura
	Peixe	Abrótea à Gomes de Sá com salada mista*
	Vegetariano A	Salada de quinoa com ervilhas e legumes (cenoura, curgete e pimento) e salada mista*
	Vegetariano B	Pimento recheado com feijão-branco, batata assada e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa**	Creme de couve-flor
	Peixe	Massada de marisco e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby cozida)
	Carne	Arroz de frango com enchidos e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby cozida)
	Vegetariano	Lasanha de ervilhas e legumes (curgete, cenoura e alho-francês), e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby cozida)
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa**	Grão-de-bico
	Peixe	Carapau frito com feijão-frade ensalsado e salada mista*
	Carne	Jardineira de carnes mistas (porco e vaca) com salada mista*
	Vegetariano	Bife de seitan de cebolada com batata a murro e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa**	Grelas
	Peixe	Raia de coentrada com batata cozida e brócolos cozidos
	Carne	Massa <i>fusilli</i> carbonara à cantina (fiambre, bacon, cogumelos e natas) com brócolos cozidos
	Vegetariano	Rancho vegetariano (grão-de-bico, massa, couve e enchido vegetariano) com brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa**	Feijão-manteiga e couve-lombarda
	Peixe	Bacalhau com natas e salada mista*
	Carne	Bifanas de porco com arroz de ervilhas e salada mista*
	Vegetariano	Soja grossa à portuguesa (pickles e azeitonas) com 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).