



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 16 a 20 de junho de 2025		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa**	Feijão-verde
	Peixe	Bacalhau com natas e salada mista*
	Vegetariano A	Feijoada de cogumelos (feijão-branco), arroz branco e salada mista*
	Vegetariano B	Pimento recheado com soja, batata a murro e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa**	Camponesa (batata, curgete, cenoura, couve-lombarda, feijão-manteiga e nabo)
	Peixe	Massada de marisco (coentros) e salada mista*
	Carne	Frango assado, arroz de legumes (couve, milho e cenoura) e salada mista*
	Vegetariano	Hambúrguer de grão-de-bico, arroz de legumes (couve, milho e cenoura) e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa**	Caldo verde
	Peixe	Carapau frito, arroz de tomate e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Carne	Entrecosto de porco guisado com ervilhas, massa <i>fusilli</i> e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Vegetariano	Lasanha de lentilhas e legumes (curgete, cenoura e alho-francês), e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa**	Feriado
	Peixe	
	Carne	
	Vegetariano	
	Sobremesa	
6ª FEIRA	Sopa**	Creme de cenoura
	Peixe	Lasanha de pescada e alho-francês, e feijão-verde cozido
	Carne	Strogonoff de porco (natas e cogumelos), arroz branco e feijão-verde cozido
	Vegetariano	Tofu salteado com legumes (curgete, couve e pimento), arroz branco e feijão-verde cozido
	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 em self service.