



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 30 de junho a 4 de julho de 2025		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa**	Creme de cenoura e aipo
	Peixe	Perca assada com molho de coentros e alho, arroz branco e salada mista*
	Vegetariano A	Carbonara de lentilhas (massa macarronete, cogumelos e natas vegetais) com salada mista*
	Vegetariano B	Feijão-frade salteado com rebentos de soja e pimento, arroz branco e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa**	Primaveril
	Peixe	Solha assada com cebolada, batata assada e salada mista*
	Carne	Feijoada de carne de porco com enchidos, arroz branco e salada mista*
	Vegetariano	Empadão de soja (puré de batata) com salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa**	Couve coração-de-boi
	Peixe	Massada de salmão e brócolos cozidos
	Carne	Entrecosto de porco assado, arroz de feijão-manteiga e brócolos cozidos
	Vegetariano	Tofu salteado com legumes (curgete, couve e pimento), arroz de feijão-manteiga e brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa**	Grão-de-bico e espinafres
	Peixe	Filete de pescada frito, salada russa e legumes salteados (cenoura e couve)
	Carne	Frango assado, massa <i>fusilli</i> e legumes salteados (cenoura e couve)
	Vegetariano	Massa <i>fusilli</i> com feijão-preto, legumes (pimento, alho-francês e cenoura) e caril, e legumes salteados (cenoura e couve)
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa**	Feriado
	Peixe	
	Carne	
	Vegetariano	
	Sobremesa	

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).