



Serviços de Ação Social

Politécnico de Coimbra

Unidade de Alimentação e Nutrição

Cantina na ESTeSC-ESEnFC (Polo B)

Cantina na ESAC-ISAC

Cantina na ESEC

Cantina no ISEC

Serviços Take-away

EMENTA - Almoço		
De 29 de setembro a 3 de outubro de 2025		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa**	Creme de brócolos
	Peixe	Filete pescada assado em cama de legumes (alho-francês, cenoura e curgete), arroz branco e salada mista*
	Vegetariano A	Salada de quinoa com ervilhas e legumes (cenoura, curgete e pimento), e salada mista*
	Vegetariano B	Bife de seitan de cebolada, arroz branco e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa**	Grelós
	Peixe	Dourada grelhada com migas de feijão, couve, pimentos e broa e salada mista*
	Carne	Rojões (pickles e azeitona), batata cozida e salada mista*
	Vegetariano	Rojões de soja (pickles e azeitona), batata cozida e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa**	Vianense
	Peixe	Tibornada de tentáculos de pota e salada mista*
	Carne	Alheira assada, arroz branco e salada mista*
	Vegetariano	Pimento recheado com feijão-frade, arroz branco e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa**	Feijão-vermelho
	Peixe	Arroz de atum primavera (cenoura, ervilha e milho) e salada mista*
	Carne	Bolonhesa de carnes mistas (porco e vaca) com massa esparguete e salada mista*
	Vegetariano	Caldeirada de feijão-preto e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa**	Ervilhas
	Peixe	Hambúrguer de pescada assado em cama de couve e bacon, batata assada e salada mista*
	Carne	Frango à passarinho, arroz de pimento e salada mista*
	Vegetariano	Tofu grelhado com gengibre e molho de soja, arroz de pimento 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).