



**Serviços  
de Ação Social**

Politécnico de Coimbra

**Unidade de Alimentação e Nutrição**

Cantina na ESTeSC-ESEnC (Polo B)

Cantina na ESAC-ISCAC

Cantina na ESEC

Cantina no ISEC

Serviços Take-away

**EMENTA - Almoço**

De 12 a 16 de janeiro de 2026

DIA	PRATO	
2ª FEIRA	<b>Sopa**</b>	Camponesa (batata, curgete, cenoura, couve-lombarda, feijão-manteiga e nabo)
	<b>Peixe</b>	Feijoada de lulas, arroz branco e legumes cozidos (couve-de-bruxelas e cenouras baby)
	<b>Vegetariano A</b>	Soja grossa à portuguesa (pickles e azeitonas) e legumes cozidos (couve-de-bruxelas e cenouras baby)
	<b>Vegetariano B</b>	Chili de feijão-vermelho*** (pimento, milho e curgete), arroz branco e legumes cozidos (couve-de-bruxelas e cenouras baby)
	<b>Sobremesa</b>	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	<b>Sopa**</b>	Feijão-verde
	<b>Peixe</b>	Filete de pescada assado, batata assada com ervas e salada mista*
	<b>Carne</b>	Rancho de carne de porco com enchidos e salada mista*
	<b>Vegetariano</b>	Rancho vegetariano (grão-de-bico, massa, couve e enchido vegetariano) e salada mista*
	<b>Sobremesa</b>	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	<b>Sopa**</b>	Caldo verde
	<b>Peixe</b>	Tintureira assada em molho de tomate, puré de batata e salada mista*
	<b>Carne</b>	Bifanas de porco, batata frita e salada mista*
	<b>Vegetariano</b>	Ervilhas e rebentos de soja à Brás, e salada mista*
	<b>Sobremesa</b>	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	<b>Sopa**</b>	Espinafres
	<b>Peixe</b>	Salada de tentáculos de pota com batata e macedónia, e brócolos cozidos
	<b>Carne</b>	Strogonoff de peru (natas e cogumelos), arroz branco e brócolos cozidos
	<b>Vegetariano</b>	Tofu espiritual (puré de batata e espinafres) e brócolos cozidos
	<b>Sobremesa</b>	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	<b>Sopa**</b>	Creme de lentilhas
	<b>Peixe</b>	Carapau grelhado com molho à espanhola, batata cozida e salada mista*
	<b>Carne</b>	Bolonhesa de carne porco, massa esparguete e salada mista*
	<b>Vegetariano</b>	Bife de seitan de cebolada, massa esparguete e salada mista*
	<b>Sobremesa</b>	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 na linha self.