



**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 26 a 30 de janeiro de 2026

DIA	PRATO	
2ª FEIRA	<b>Sopa**</b>	Lentilhas
	<b>Peixe</b>	Bacalhau com natas e salada mista*
	<b>Vegetariano A</b>	Caril de grão-de-bico com maçã, arroz branco e salada mista*
	<b>Vegetariano B</b>	Feijoada de cogumelos (feijão-manteiga), arroz branco e salada mista*
	<b>Sobremesa</b>	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	<b>Sopa**</b>	Creme cenoura e aipo
	<b>Peixe</b>	Tiras de potas estufadas, arroz branco e salada mista*
	<b>Carne</b>	Chili de porco*** (feijão-vermelho), arroz branco e salada mista*
	<b>Vegetariano</b>	Lasanha de soja de salada mista*
	<b>Sobremesa</b>	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	<b>Sopa**</b>	Creme de brócolos
	<b>Peixe</b>	Carapau frito, feijão-frade ensalado e legumes salteados (alho-francês, cenoura, curgete e milho)
	<b>Carne</b>	Almôndegas de aves estufadas em molho de tomate, massa esparguete e legumes salteados (alho-francês, cenoura, curgete e milho)
	<b>Vegetariano</b>	Salada de feijão-frade ensalada com batata cozida e cenoura e legumes salteados (alho-francês, cenoura, curgete e milho)
	<b>Sobremesa</b>	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	<b>Sopa**</b>	Espinafres
	<b>Peixe</b>	Filete de pescada assado com cebolada, batata assada com ervas e salada mista*
	<b>Carne</b>	Rancho de carne de porco com enchidos e salada mista*
	<b>Vegetariano</b>	Bolonhesa de lentilhas, massa esparguete e salada mista*
	<b>Sobremesa</b>	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	<b>Sopa**</b>	Feijão-manteiga e couve-lombarda
	<b>Peixe</b>	Lasanha de abrótea e alho-francês e brócolos cozidos
	<b>Carne</b>	Jardineira de peito de frango e brócolos cozidos
	<b>Vegetariano</b>	Tofu e alho-francês à Brás e brócolos cozidos
	<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.