



**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 - Jantar**

02 a 06 de fevereiro de 2026

DIA	PRATO	
2ª FEIRA	<b>Sopa**</b>	Feijão-verde
	<b>Peixe</b>	Tibornada de tentáculos de pota e salada mista*
	<b>Carne</b>	Peito de peru salteado, massa esparguete e salada mista*
	<b>Vegetariano</b>	Seitan salteado com legumes (pimento e curgete), massa esparguete e salada mista*
	<b>Sobremesa</b>	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	<b>Sopa**</b>	Camponesa (batata, curgete, cenoura, couve-lombarda, feijão-manteiga e nabo)
	<b>Peixe</b>	Massa de atum primaveril (cenoura, ervilha e milho) e salada mista*
	<b>Carne</b>	Costela de porco estufada, arroz de legumes (couve, milho e cenoura) e salada mista*
	<b>Vegetariano</b>	Hambúrguer de grão-de-bico, arroz de legumes (couve, milho e cenoura) e salada mista*
	<b>Sobremesa</b>	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	<b>Sopa**</b>	Caldo verde
	<b>Peixe</b>	Feijoada de marisco (feijão-branco), arroz branco e salada mista*
	<b>Carne</b>	Bifinhos de frango com cogumelos, arroz branco e salada mista*
	<b>Vegetariano</b>	Caril de soja grossa, arroz branco e salada mista*
	<b>Sobremesa</b>	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	<b>Sopa**</b>	Creme de abóbora
	<b>Peixe</b>	Red fish assado, batata cozida e legumes cozidos (couve-de-bruxelas e cenoura baby)
	<b>Carne</b>	Rojões, batata cozida e legumes cozidos (couve-de-bruxelas e cenoura baby)
	<b>Vegetariano</b>	Ervilhas e rebentos de soja à Brás, e legumes cozidos (couve-de-bruxelas e cenoura baby)
	<b>Sobremesa</b>	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	<b>Sopa**</b>	Alho-francês
	<b>Peixe</b>	Arroz de peixe (tamboril, pescada e abrótea) e brócolos cozidos
	<b>Carne</b>	Frango à passarinho, arroz de pimento e brócolos cozidos
	<b>Vegetariano</b>	Filetes de tofu, arroz de pimento 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 de self.