



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

09 a 13 de março de 2026

DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa**	Creme de brócolos
	Peixe	Abrótea à Gomes de Sá e salada mista*
	Carne	Bife de frango grelhado com molho de laranja e mostarda, arroz branco salada mista*
	Vegetariano	Salada de quinoa com ervilhas e legumes (cenoura, curgete e pimento), e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa**	Grelas
	Peixe	Red fish assado, arroz branco 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	Arroz de atum primavera (cenoura, ervilha e milho) e salada mista*
	Carne	Caril de peito de frango, 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	Carapau grelhado com molho à espanhola, batata cozida e salada mista*
	Carne	Strogonoff de porco (natas e cogumelos), arroz branco e salada mista*
	Vegetariano	Bife de seitan de cebolada, arroz branco 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); *Picante disponível na linha de *self*.