



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

09 a 13 de março de 2026

DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa**	Creme de brócolos
	Peixe	Massada de salmão com queijo gratinado e salada mista*
	Carne	Carne de porco à portuguesa (pickles e azeitonas) e salada mista*
	Vegetariano	Empadão de soja (puré de batata) e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa**	Grelós
	Peixe	Tintureira assada em molho de tomate, batata assada e brócolos cozidos
	Carne	Strogonoff de frango (natas e cogumelos), arroz branco e brócolos cozidos
	Vegetariano	Chilli de feijão-vermelho*** (pimento, milho e curgete), arroz branco e brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa**	Vianense
	Peixe	Solha assada com crosta de broa e salsa, arroz de cenoura e salada mista*
	Carne	Massa fusilli carbonara (fiambre, bacon, cogumelos e natas) e salada mista*
	Vegetariano	Filete de tofu, arroz de cenoura com salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa**	Feijão-vermelho
	Peixe	Pescada à Gomes de Sá e salada mista*
	Carne	Peito de frango aos cubos salteados, arroz de ervilhas e salada mista*
	Vegetariano	Lasanha de ervilhas e legumes (curgete, cenoura e alhofrancês), e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa**	Ervilhas
	Peixe	Raia frita, arroz de feijão-manteiga e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Carne	Costeleta de porco estufada, puré de batata e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Vegetariano	Seitan grelhado com molho à espanhola, arroz de feijão-manteiga e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	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*.