



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 - Almoço		
27 de abril a 1 de maio de 2026		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa*	Creme de cenoura e aipo
	Peixe	Filete de pescada frito, arroz branco e brócolos cozidos
	Carne	Jardineira de frango, e brócolos cozidos
	Vegetariano	Caril de grão-de-bico com maçã, arroz branco e brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa*	Grão-de-bico e espinafres
	Peixe	Hambúrguer de pescada à Zé do Pipo, puré de batata e salada mista
	Carne	Almôndegas de aves estufadas com molho de tomate, massa esparguete e salada mista
	Vegetariano	Arroz de seitan e cogumelos, e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa*	Vianense
	Peixe	Lasanha de abrótea e alho-francês, e salada mista
	Carne	Panado de frango frito, arroz de legumes (couve, milho e cenoura) e salada mista
	Vegetariano	Lasanha de soja, e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa*	Primaveril
	Peixe	Tintureira assada em molho de tomate, batata assada e salada mista
	Carne	Grelhada mista (febra, entremeada e salsicha de porco), feijão-preto, arroz branco e salada mista
	Vegetariano	Feijoada de cogumelos (feijão-branco), arroz branco e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa*	FERIADO
	Peixe	
	Carne	
	Vegetariano	
	Sobremesa	

NOTAS:

- O Menu Social é composto por sopa, pão, prato principal (carne ou peixe ou vegetariano) e uma sobremesa (doce ou fruta);
- As ementas publicadas no site dos SASIPC poderão sofrer alterações em qualquer momento, sem aviso prévio aos utilizadores das Cantinas SASIPC, por motivos de força maior ou operacionais;
- A ementa publicada é garantida até rutura de stock. Em caso de rutura de stock será sempre disponibilizada uma refeição de substituição.

*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*.