



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 - Jantar		
27 de abril a 1 de maio de 2026		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa*	Creme de cenoura e aipo
	Peixe	Salada russa de atum e ovo, e salada mista
	Carne	Lasanha de carnes mistas (porco e vaca) e salada mista
	Vegetariano	Pimento recheado com soja, batata assada e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa*	Grão-de-bico e espinafres
	Peixe	Massada de marisco e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Carne	Frango assado com citrinos, arroz branco e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Vegetariano	Lasanha de ervilhas e legumes (curgete, cenoura e alhofrancês), e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa*	Vianense
	Peixe	Carapau frito, feijão-frade ensalsado e salada mista
	Carne	Bifana de porco, arroz de ervilhas e salada mista
	Vegetariano	Bife de seitan de cebolada, batata a murro e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa*	Primaveril
	Peixe	Raia de coentrada, arroz de cenoura e brócolos cozidos
	Carne	Massa <i>fusilli</i> carbonara (fiambre, bacon, cogumelos e natas), e brócolos cozidos
	Vegetariano	Rancho vegetariano (grão-de-bico, massa, couve e enchido vegetariano) e brócolos cozidos
	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*.