



Serviços

Unidade de Alimentação e Nutrição

Cantina na ESTeSC-ESEnfC (Polo B)

Cantina na ESAC-ISCAC

Cantina na ESEC

Cantina no ISEC

Serviços Take-away

de Ação Social

EMENTA - Almoço

Politécnico de Coimbra

1 a 5 de junho de 2026

DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa*	Creme de cenoura e aipo
	Peixe	Perca assada com molho de coentros e alho, arroz branco e salada mista
	Carne	Hambúrguer de porco estufado, massa esparguete e salada mista
	Vegetariano	Carbonara de lentilhas (massa macarronete, cogumelos e natas vegetais) com salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa*	Primaveril (macedónia)
	Peixe	Raia assada em cama de pimento, batata assada e salada mista
	Carne	Feijoada de carne de porco com enchidos, arroz branco e salada mista
	Vegetariano	Feijão-frade salteado com rebentos de soja e pimento, arroz branco e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa*	Couve coração-de-boi
	Peixe	Salada russa de atum e ovo, e salada mista
	Carne	Alheira assada, batata frita e salada mista
	Vegetariano	Soja grossa à portuguesa e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa*	FERIADO
	Peixe	
	Carne	
	Vegetariano	
	Sobremesa	
6ª FEIRA	Sopa*	Creme de couve-flor
	Peixe	Pescada à Lagareiro e salada mista
	Carne	Grelhada mista (febra, entremeada, e salsicha de porco) com feijão-preto, arroz branco e salada mista
	Vegetariano	Ervilhas guisadas com enchido vegetariano, arroz branco 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);
- 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 confecionadas 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*.