



## 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		
11 a 15 de maio de 2026		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa*	Espinafres
	Peixe	Empadão de atum e salada mista
	Carne	Bifinhos de frango com cogumelos, arroz de cenoura e salada mista
	Vegetariano	Pataniscas de grão-de-bico, arroz de cenoura e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa*	Creme cenoura e aipo
	Peixe	Feijoada de lulas (feijão-branco), arroz branco e legumes cozidos (couve-de-bruxelas e cenouras baby)
	Carne	Lasanha de carnes mistas (porco e vaca) e legumes cozidos (couve-de-bruxelas e cenouras baby)
	Vegetariano	Strogonoff de pimento com grão-de-bico e legumes cozidos (couve-de-bruxelas e cenouras baby)
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa*	Feijão-manteiga e couve-lombarda
	Peixe	Salmão assado, batata assada com ervas e salada mista
	Carne	Grelhada mista (febra, entremeada e salsicha de porco), arroz branco, feijão-preto estufado e salada mista
	Vegetariano	Chilli de feijão-vermelho** (curgete, milho e pimento), arroz branco e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa*	Lentilhas
	Peixe	Filete de pescada assado com cebolada, arroz de ervilhas e brócolos cozidos
	Carne	Coxa de frango assada, massa esparguete e brócolos cozidos
	Vegetariano	Beringela recheada com soja, arroz de ervilhas e brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa*	Acelga
	Peixe	Robalo assado em cama de pimento, batata assada e salada mista
	Carne	Feijoada de carne de porco com enchidos, arroz branco e salada mista
	Vegetariano	Salada de quinoa com ervilhas e legumes (cenoura, curgete e 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);
- 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*.