



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 - Almoço		
18 a 22 de maio de 2026		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa*	Feijão-verde
	Peixe	Bacalhau com natas e salada mista
	Carne	Jardineira de frango e salada mista
	Vegetariano	Feijão-vermelho e alho-francês á Brás e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa*	Camponesa (batata, curgete, cenoura, couve-lombarda, feijão-manteiga e nabo)
	Peixe	Massada de marisco e salada mista
	Carne	Frango assado, arroz de legumes (couve, milho e cenoura) e salada mista
	Vegetariano	Hambúrguer de grão-de-bico, arroz de legumes (couve, milho e cenoura) e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa*	Caldo verde
	Peixe	Carapau serrano (pimentos e cebola), batata cozida e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Carne	Entrecosto de porco guisado com ervilhas, massa esparguete e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Vegetariano	Feijão-frade salteado com rebentos de soja e pimento, massa esparguete e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa*	Creme de abóbora
	Peixe	Perca assada com molho de coentros e alho, arroz de cenoura e salada mista
	Carne	Bifinhos de frango com cogumelos, arroz de cenoura e salada mista
	Vegetariano	Pimento recheado com soja, arroz de cenoura e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa*	Alho-francês
	Peixe	Lasanha de atum, e brócolos cozidos
	Carne	Strogonoff de porco (natas e cogumelos), arroz branco e brócolos cozidos
	Vegetariano	Caril de grão-de-bico com maçã, arroz branco e brócolos cozidos
	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*.