



Serviços

Unidade de Alimentação e Nutrição

Cantina na ESTeSC-ESEnC (Polo B)

Cantina na ESAC-ISCAC

Cantina na ESEC

Cantina no ISEC

Serviços Take-away

de Ação Social

EMENTA - Jantar

Politécnico de Coimbra

1 a 5 de junho de 2026

DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa*	Creme de cenoura e aipo
	Peixe	Bacalhau com natas e salada mista
	Carne	Coxa de frango assada, arroz de ervilhas e salada mista
	Vegetariano	Pimento recheado com feijão-branco, arroz de ervilhas e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa*	Primaveril (macedónia)
	Peixe	Carapau grelhado com molho à espanhola, batata cozida e salada mista
	Carne	Lasanha de carnes mistas (porco e vaca) e salada mista
	Vegetariano	Salada de cuscuz, feijão-vermelho e pimento e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa*	Couve coração-de-boi
	Peixe	Feijoada de lulas (feijão-branco), arroz branco e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Carne	Bifana de porco, arroz branco e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Vegetariano	Caril de grão-de-bico com maçã, arroz branco e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa*	FERIADO
	Peixe	
	Carne	
	Vegetariano	
	Sobremesa	
6ª FEIRA	Sopa*	Creme de couve-flor
	Peixe	Arroz de peixe (tamboril, pescada e abrótea) e brócolos cozidos
	Carne	Frango guisado com ervilhas, massa esparguete e brócolos cozidos
	Vegetariano	Bolonhesa de soja, massa esparguete 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*.