



## 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 - Jantar		
18 a 22 de maio de 2026		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa*	Feijão-verde
	Peixe	Lasanha de abrótea e alho-francês e brócolos cozidos
	Carne	Lombo de porco assado, massa <i>fusilli</i> tricolor e brócolos cozidos
	Vegetariano	Ervilhas guisadas com enchido vegetariano, massa <i>fusilli</i> tricolor e brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa*	Camponesa (batata, curgete, cenoura, couve-lombarda, feijão-manteiga e nabo)
	Peixe	Pescada à Lagareiro e salada mista
	Carne	Grelhada mista (febra, entremeada e salsicha de porco), arroz branco, feijão-preto estufado e salada mista
	Vegetariano	Feijoada de cogumelos (feijão-branco), arroz branco e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa*	Caldo verde
	Peixe	Massa de atum primaveril (cogumelos, cenoura e milho) e salada mista
	Carne	Coxa de frango assada, arroz de cenoura e salada mista
	Vegetariano	Soja grossa à portuguesa (pickles e azeitonas) e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa*	Creme de abóbora
	Peixe	<i>Red fish</i> assado, batata assada e salada mista
	Carne	Rancho de carne de porco com enchidos e salada mista
	Vegetariano	Lasanha de lentilhas e legumes (curgete, cenoura e alho-francês) e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa*	Alho-francês
	Peixe	Tiras de potas estufadas, arroz de ervilhas e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Carne	Peito de frango assado com curgete, arroz de ervilhas e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Vegetariano	Bolonhesa de soja, massa esparguete e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	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*.