



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 - Jantar | | |
|-------------------------|-------------|---|
| 25 a 29 de maio de 2026 | | |
| DIA | PRATO | |
| 2ª FEIRA | Sopa* | Creme de brócolos |
| | Peixe | Massada de salmão com queijo gratinado e salada mista |
| | Carne | Carne de porco à portuguesa (pickles e azeitonas) e salada mista |
| | Vegetariano | Empadão de soja (puré de batata) e salada mista |
| | Sobremesa | 1 peça de fruta ou doce |
| 3ª FEIRA | Sopa* | Grelos |
| | Peixe | Tintureira assada em molho de tomate, batata assada e brócolos cozidos |
| | Carne | Strogonoff de frango (natas e cogumelos), arroz branco e brócolos cozidos |
| | Vegetariano | Chilli de feijão-vermelho** (pimento, milho e curgete), arroz branco e brócolos cozidos |
| | Sobremesa | 1 peça de fruta ou doce |
| 4ª FEIRA | Sopa* | Vianense |
| | Peixe | Solha assada com crosta de broa e salsa, arroz de cenoura e salada mista |
| | Carne | Massa <i>fusilli</i> carbonara (fiambre, bacon, cogumelos e natas) e salada mista |
| | Vegetariano | Pataniscas de grão-de-bico, arroz de cenoura com salada mista |
| | Sobremesa | 1 peça de fruta ou doce |
| 5ª FEIRA | Sopa* | Feijão-vermelho |
| | Peixe | Pescada à Gomes de Sá e salada mista |
| | Carne | Peito de frango aos cubos salteados, arroz de ervilhas e salada mista |
| | Vegetariano | Lasanha de ervilhas e legumes (curgete, cenoura e alho-francês), e salada mista |
| | Sobremesa | 1 peça de fruta ou doce |
| 6ª FEIRA | Sopa* | Ervilhas |
| | Peixe | Raia frita, arroz de feijão-manteiga e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby) |
| | Carne | Costeleta de porco estufada, puré de batata e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby) |
| | Vegetariano | Curgete recheada com soja, arroz de feijão-manteiga 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*.