



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		
15 a 19 de junho de 2026		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa*	Cenoura
	Peixe	Perca assada com molho de coentros e alho, arroz de legumes (couve, milho e cenoura) e salada mista
	Carne	Febra grelhada, arroz de legumes (couve, milho e cenoura) e salada mista
	Vegetariano	Salada de cuscuz, feijão-vermelho e pimento, e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa*	Couve coração-de-boi
	Peixe	Solha assada com crosta de broa e salsa, batata assada e brócolos cozidos
	Carne	Frango assado, arroz de ervilhas e brócolos cozidos
	Vegetariano	Pataniscas de grão-de-bico, arroz de ervilhas e brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa*	Creme de alho-francês
	Peixe	Feijoada de marisco (feijão-branco), arroz branco e salada mista
	Carne	Entrecosto de porco assado, arroz de feijão-manteiga e salada mista
	Vegetariano	Caril de massa <i>fusilli</i> com feijão-preto e legumes (pimento, alho-francês e cenoura), e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa*	Grelas
	Peixe	Salada russa de atum e ovo e salada mista
	Carne	Massa <i>fusilli</i> carbonara (fiambre, bacon, cogumelos e natas), e salada mista
	Vegetariano	Feijoada de soja (feijão-manteiga), arroz branco e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa*	Ervilhas
	Peixe	Pescada frita, feijão-frade ensalsado e salada mista
	Carne	Bife de frango grelhado com molho de laranja e mostarda, arroz branco e salada mista
	Vegetariano	Arroz de seitan e cogumelos (coentros), 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 confecionadas 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*.