



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		
22 a 26 de junho de 2026		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa*	Lentilhas
	Peixe	Bacalhau com natas e salada mista
	Carne	Caril de peito de frango, arroz branco e salada mista
	Vegetariano	Feijoada de cogumelos (feijão-manteiga), arroz branco e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa*	Creme cenoura e aipo
	Peixe	Abrótea à Gomes de Sá, e salada mista
	Carne	Grelhada mista (febra, entremeada e salsicha de porco), feijão-preto estufado, arroz branco e salada mista
	Vegetariano	Lasanha de soja de salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa*	Caldo verde
	Peixe	Sardinha assada, batata cozida e salada de pimento, cebola e tomate (+ 1 fatia de broa)
	Carne	Almôndegas de aves estufadas em molho de tomate, massa esparguete e salada mista
	Vegetariano	Salada de feijão-frade ensalsada com enchido vegetariano, batata cozida e cenoura e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa*	Espinafres
	Peixe	Filete de pescada assado com cebolada, batata assada com ervas e salada mista
	Carne	Rancho de carne de porco com enchidos e salada mista
	Vegetariano	Bolonhesa de seitan, massa esparguete e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa*	Feijão-manteiga e couve-lombarda
	Peixe	Lasanha de atum, e brócolos cozidos
	Carne	Jardineira de frango e brócolos cozidos
	Vegetariano	Tofu e alho-francês à Brás 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 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*.