



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		
29 de junho a 3 de julho de 2026		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa*	Caldo verde
	Peixe	Sardinha assada, batata cozida e salada de pimento, cebola e tomate (+ 1 fatia de broa)
	Carne	Carne de porco à portuguesa (pickles e azeitonas) e salada mista
	Vegetariano	Soja à portuguesa (pickles e azeitonas) e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa*	Camponesa (batata, curgete, cenoura, couve-lombarda, feijão-manteiga e nabo)
	Peixe	Pescada à Gomes de Sá e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Carne	Frango assado, arroz de cenoura e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Vegetariano	Salada de quinoa com ervilhas e legumes (cenoura, curgete e pimento) e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa*	Feijão-verde
	Peixe	Raia assada em cama de pimento, arroz de ervilhas e salada mista
	Carne	Massa à lavrador (carne de vaca, feijão-vermelho e couve) e salada mista
	Vegetariano	Feijão-frade salteado com rebentos de soja e pimento, arroz de ervilhas e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa*	Creme de abóbora
	Peixe	Salada de feijão-frade com atum e ovo (ensalsada), e salada mista
	Carne	Febra grelhada, arroz de feijão-manteiga e salada mista
	Vegetariano	Carbonara de lentilhas (massa macarronete, cogumelos e natas vegetais) e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa*	Alho-francês
	Peixe	Carapau frito, arroz de tomate e salada mista
	Carne	Bife de frango grelhado com molho de laranja e mostarda, massa <i>fusilli</i> tricolor e salada mista
	Vegetariano	Pataniscas de grão-de-bico, arroz de tomate 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 à rutura de stock. Em caso de rutura de stock, será sempre disponibilizada uma refeição de substituição, nomeadamente: Carne: alheira, panado de frango, rissóis de carne e hambúrguer de porco ou de frango. Peixe: filetes de pescada panados, rissóis de peixe, atum e lulas. Vegetariano: preparação à base de leguminosas ou soja salteada e hambúrguer de grão-de-bico;

*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*.