



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		
8 a 12 de junho de 2026		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa*	Camponesa (batata, curgete, cenoura, couve-lombarda, feijão-manteiga e nabo)
	Peixe	Massa de atum com cogumelos e legumes cozidos (couve-de-bruxelas e cenouras baby)
	Carne	Strogonoff de frango (natas e cogumelos), arroz branco e legumes cozidos (couve-de-bruxelas e cenouras baby)
	Vegetariano	Chilli de feijão-vermelho** (pimento, milho e curgete), arroz branco e legumes cozidos (couve-de-bruxelas e cenouras baby)
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa*	Feijão-verde
	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	Rancho vegetariano (grão-de-bico, massa, couve e enchido vegetariano) e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa*	FERIADO
	Peixe	
	Carne	
	Vegetariano	
	Sobremesa	
5ª FEIRA	Sopa*	Acelga
	Peixe	Lasanha de abrótea e alho-francês, e brócolos cozidos
	Carne	Bife de frango grelhado com molho de laranja e mostarda, arroz branco e brócolos cozidos
	Vegetariano	Tofu espiritual (puré de batata e espinafres) e brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa*	Creme de lentilha
	Peixe	Meia desfeita de bacalhau (grão-de-bico, bacalhau e ovo), e salada mista
	Carne	Bolonhesa de carne porco, massa esparguete e salada mista
	Vegetariano	Bife de seitan de cebolada, massa esparguete 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*.