



## Serviços de Ação Social

Politécnico de Coimbra

## Unidade de Alimentação e Nutrição

Cantina na ESTeSC-ESEnfC (Polo B)

Cantina na ESAC-ISCAC

Cantina na ESEC

Cantina no ISEC

Serviços Take-away

EMENTA - Jantar		
15 a 19 de junho de 2026		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa*	Cenoura
	Peixe	Empadão de atum (puré de batata) e legumes cozidos (couve-de-bruxelas e cenouras baby)
	Carne	Peito de frango estufado com cenoura baby, arroz branco e legumes cozidos (couve-de-bruxelas e cenouras baby)
	Vegetariano	Hambúrguer de grão-de-bico, arroz branco e legumes cozidos (couve-de-bruxelas e cenouras baby)
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa*	Couve coração-de-boi
	Peixe	Raia frita, arroz de tomate e salada mista
	Carne	Rancho de carne de porco com enchidos e salada mista
	Vegetariano	Carbonara de lentilhas (massa macarronete, cogumelos e natas vegetais), e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa*	Creme de alho-francês
	Peixe	Lasanha de abrótea e alho-francês, e legumes cozidos (brócolos e cenoura baby)
	Carne	Bifinhos de frango com cogumelos, arroz branco e legumes cozidos (brócolos e cenoura baby)
	Vegetariano	Curgete recheada com feijão-frade, arroz branco e legumes cozidos (brócolos e cenoura baby)
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa*	Grelos
	Peixe	Filete pescada assado em cama de legumes, batata assada e salada mista
	Carne	Pá de porco guisada com ervilhas, massa esparguete e salada mista
	Vegetariano	Tofu salteado com legumes (curgete, couve e pimento), massa esparguete e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa*	Ervilhas
	Peixe	Red fish assado, batata assada com ervas e salada mista
	Carne	Massa à lavrador (carne de vaca, feijão-vermelho e couve) e salada mista
	Vegetariano	Arroz de seitan e cogumelos, 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 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*.