



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 - Jantar		
22 a 26 de junho de 2026		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa*	Lentilhas
	Peixe	Salmão assado com molho de laranja, arroz de pimento e brócolos cozidos
	Carne	Strogonoff de frango (natas e cogumelos), massa esparguete e brócolos cozidos
	Vegetariano	Bife de seitan de cebolada, arroz de pimento e brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa*	Creme cenoura e aipo
	Peixe	Atum estufado com cogumelos, massa <i>fusilli</i> e salada mista
	Carne	Frango assado, massa <i>fusilli</i> e salada mista
	Vegetariano	Grão-de-bico à Gomes de Sá e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa*	Caldo verde
	Peixe	Red fish, arroz branco e salada mista
	Carne	Chilli de porco** (feijão-vermelho), arroz branco e salada mista
	Vegetariano	Arroz de seitan e cogumelos, e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa*	Espinafres
	Peixe	Carapau grelhado com molho à espanhola, batata cozida e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Carne	Alheira assada, arroz branco e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Vegetariano	Caldeirada de feijão-preto e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa*	Feijão-manteiga e couve-lombarda
	Peixe	Hambúrguer de pescada à Zé do Pipo, puré de batata e salada mista
	Carne	Bolonhesa de carne de porco, massa esparguete e salada mista
	Vegetariano	Bolonhesa de soja, 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 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*.