



## 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		
6 a 10 de julho de 2026		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa*	Creme de cenoura e aipo
	Peixe	Salada russa de atum e ovo, e salada mista
	Carne	Lasanha de carnes mistas (porco e vaca) e salada mista
	Vegetariano	Pimento recheado com feijão-branco, batata assada e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa*	Grão-de-bico e espinafres
	Peixe	Arroz de peixe (tamboril, pescada e abrótea) e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Carne	Frango assado com citrinos, arroz branco e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Vegetariano	Lasanha de ervilhas e legumes (curgete, cenoura e alho-francês), e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa*	Vianense
	Peixe	Tiras de pota estufadas, batata cozida e salada mista
	Carne	Bifana de porco, arroz de ervilhas e salada mista
	Vegetariano	Bife de seitan de cebolada e batata cozida e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa*	Primaveril (macedónia)
	Peixe	Dourada grelhada, arroz de cenoura e brócolos cozidos
	Carne	Massa fusilli carbonara (fiambre, bacon, cogumelos e natas), brócolos cozidos
	Vegetariano	Rancho vegetariano (grão-de-bico, massa, couve e enchido vegetariano) e brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa*	Creme de couve-flor
	Peixe	Bacalhau com natas e salada mista
	Carne	Jardineira de carnes mistas (porco e vaca) e salada mista
	Vegetariano	Soja grossa à portuguesa (pickles e azeitonas) 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*.