



Serviços de Ação Social

Politécnico de Coimbra

Unidade de Alimentação e Nutrição

Cantina na ESAC-ISCAC

Cantina no ISEC

Serviços Take-away

EMENTA - Jantar		
20 a 24 de julho de 2026		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa*	Espinafres*
	Peixe	Abrótea à Gomes de Sá e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Carne	Costeleta de porco grelhada, arroz de ervilhas e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Vegetariano	Beringela recheada com soja, arroz de ervilhas e legumes cozidos (couve-flor, brócolos e cenoura baby)
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa*	Creme cenoura e aipo*
	Peixe	Filete de pescada frito, arroz de tomate e salada mista
	Carne	Frango assado, massa esparguete e salada mista
	Vegetariano	Bolonhesa de seitan, massa esparguete e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa*	Feijão-manteiga e couve-lombarda*
	Peixe	Raia de coentrada, batata cozida e salada mista
	Carne	Carne de porco aos cubos estufada com cenoura, batata cozida e salada mista
	Vegetariano	Lasanha de ervilhas e legumes (curgete, cenoura e alho-francês), e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa*	Lentilhas*
	Peixe	Tibornada de bacalhau e salada mista
	Carne	Massa <i>fusilli</i> carbonara (fiambre, bacon, cogumelos e natas) e salada mista
	Vegetariano	Tofu espiritual (puré de batata e espinafres) e salada mista
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa*	Acelga*
	Peixe	Tintureira assada em molho de tomate, arroz branco e brócolos cozidos
	Carne	Bife de frango grelhado com molho de laranja e mostarda, arroz branco e brócolos cozidos
	Vegetariano	Caril de soja grossa, arroz branco e brócolos cozidos
	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 e atum. 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*.