



## Serviços de Ação Social

Politécnico de Coimbra

## Serviço de Alimentação e Nutrição

Cantina da ESTeSC-ESEnfC (Polo B)

Cantina da ESAC-ISCAC

Serviço Takeaway

### EMENTA

25 a 29 de maio 2020

DIA	PRATO	Descrição
2ª FEIRA	Sopa	Creme de Cenoura
	Carne	Strogonoff de frango. Acompanha com arroz e salada*
	Opção	Salada de atum. Acompanha com salada*
	Vegetariano	Feijão manteiga estufado legumes. Acompanha com arroz e salada*
	Sobremesa	1 peça fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa	Alho Frances
	Peixe	Arroz tamboril. Acompanha com legumes assados
	Opção	Frango assado. Acompanha com esparguete e legumes assados
	Vegetariano	Jardineira lentilhas. Acompanha com legumes assados
	Sobremesa	1 peça fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa	Couve
	Carne	Febras de porco grelhadas. Acompanha com arroz ervilhas e legumes salteados.
	Opção	Raia dourada. Acompanha com arroz ervilhas e legumes salteados.
	Vegetariano	Tofu Salteado. Acompanha com arroz ervilhas e legumes salteados.
	Sobremesa	1 peça fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa	Acelga
	Peixe	Filetes Perca no forno. Acompanha com batatas assadas e legumes assados.
	Opção	Frango à brás. Acompanha com legumes assados.
	Vegetariano	Arroz de soja e legumes. Acompanha com legumes assados.
	Sobremesa	1 peça fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa	Feijão com couve
	Carne	Massa Primavera (frango, milho, cenoura e ananás ). Acompanha com salada*.
	Peixe	Perca no forno. Acompanha com batata assada e salada*.
	Vegetariano	Massa Primavera Vegetariana (cogumelos, milho, cenoura e ananás ).Acompanha com salada*.
	Sobremesa	1 peça fruta ou doce

\*Salada

O Menu Social é composto por sopa, pão, prato principal (carne ou peixe ou vegetariano) e uma sobremesa.