



Serviços de Ação Social

Politécnico de Coimbra

Serviço de Alimentação e Nutrição

Cantina da ESTeSC-ESEnfC (Polo B)

Cantina da ESAC-ISACAC

Serviço Takeaway

EMENTA

01 a 05 de junho 2020

DIA	PRATO	Descrição
2ª FEIRA	Sopa	Brócolos
	Carne	Bifinhos de frango grelhados. Acompanha com arroz de cenoura e legumes cozidos
	Opção	Tintureira no forno. Acompanha com arroz de cenoura e legumes cozidos
	Vegetariano	Favas estufadas com legumes. Acompanha com arroz de cenoura e legumes cozidos
	Sobremesa	1 peça fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa	Feijão Verde
	Peixe	Dourada Grelhada. Acompanha com batata a murro e salada*
	Opção	Carne de porco à portuguesa. Acompanha com salada*
	Vegetariano	Seitan à portuguesa. Acompanha com salada*
	Sobremesa	1 peça fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa	Fava
	Carne	Frango estufado. Acompanha com esparguete e esparregado de acelga
	Opção	Arroz de lulas. Acompanha com esparregado de acelga
	Vegetariano	Massada de soja. Acompanha com esparregado de acelga
	Sobremesa	1 peça fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa	Couve
	Peixe	Red Fish assado. Acompanha com batata assada, feijão preto e salada*
	Opção	Grelhada mista. Acompanha com arroz, feijão preto e salada*
	Vegetariano	Jardineira de feijão preto. Acompanha com arroz e salada*
	Sobremesa	1 peça fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa	Caldo verde
	Carne	Bifinhos de peru com cogumelos. Acompanha com fassili e couve salteada
	Peixe	Lasanha de peixe. Acompanha com couve salteada
	Vegetariano	Lasanha de grão e legumes. Acompanha com couve salteada
	Sobremesa	1 peça fruta ou doce

*Salada com 3 elementos dos seguintes alface/tomate/couve de roxa/ beterraba/pepino/cenoura/cebola/ milho

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