



## Serviços de Ação Social

Politécnico de Coimbra

## Serviço de Alimentação e Nutrição

Cantina na ESTeSC-ESEnfC (Polo B)

Cantina na ESAC-ISCAC

Cantina na ESEC

Cantina no ISEC

Serviço Takeaway

### EMENTA

28 de setembro a 2 de outubro de 2020

DIA	PRATO	Descrição
2ª FEIRA	Sopa	Alface
	Carne	Rojões (carne de porco). Acompanha com puré e salada*.
	Opção	Medalhões de pescada. Acompanha com puré e salada*.
	Vegetariano	Tofu no forno. Acompanha com puré e salada*.
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa	Feijão verde
	Peixe	Tintureira no forno. Acompanha com arroz de cenoura e salada*.
	Opção	Grelhada mista. Acompanha com arroz de cenoura e salada*.
	Vegetariano	Rebentos de soja à Brás. Acompanha com salada*.
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa	Couve crespa
	Carne	Frango estufado. Acompanha com arroz e salada*.
	Opção	Arroz tamboril e lulas. Acompanha com salada*.
	Vegetariano	Pimentos recheados com feijão frade. Acompanha arroz e salada*.
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa	Ervilha
	Peixe	Pescada à Brás. Acompanha com salada*.
	Opção	Vitela estufada. Acompanha com massa fusilli e salada*.
	Vegetariano	Ervilhas salteadas com legumes. Acompanha massa fusilli e salada*.
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa	Feijão e couve crespa
	Carne	Lombo assado (porco). Acompanha com batata assada e salada*
	Peixe	Filetes à Zé do Pipo. Acompanha com batata assada e salada*
	Vegetariano	Jardineira de lentilhas. Acompanha com salada*
	Sobremesa	1 peça de 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.