



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 - Almoço

2 a 4 de dezembro de 2020

DIA	PRATO	Descrição
2ª FEIRA	Sopa	Tolerância Ponto
	Carne	
	Opção	
	Vegetariano	
	Sobremesa	
3ª FEIRA	Sopa	Feriado - Dia 1 de dezembro, Restauração da Independência em Portugal
	Peixe	
	Opção	
	Vegetariano	
	Sobremesa	
4ª FEIRA	Sopa	Ervilhas
	Carne	Almôndegas mistas (vaca e porco). Acompanha com arroz de cenoura couve-Bruxelas e cenoura.
	Opção	Gratinado de Atum. Acompanha com couve-Bruxelas e cenoura.
	Vegetariano	Pimento recheado com soja. Acompanha com arroz de cenoura couve-Bruxelas e cenoura.
	Sobremesa	Gelatina, Kiwi, Maçã
5ª FEIRA	Sopa	Creme de abóbora
	Peixe	Bacalhau (paloco) com natas. Acompanha com salada*.
	Opção	Carne de vaca à bolonhesa. Acompanha com esparguete e salada*.
	Vegetariano	Chilli vegetariano. Acompanha com arroz branco e salada*.
	Sobremesa	Maçã assada, Tangerina, Banana
6ª FEIRA	Sopa	Feijão branco com espinafres
	Carne	Entrecosto de porco assado. Acompanha com batata assadacouve-lombarda salteada.
	Opção	Dourada grelhada. Acompanha com batata assada e couve portuguesa salteada.
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas. Acompanha com esparguete e couve portuguesa salteada.
	Sobremesa	Leite-creme, Clementina, Kiwi

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

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