



## Serviços de Ação Social

Politécnico de Coimbra

## Serviço de Alimentação e Nutrição

Cantina na ESTeSC-ESEnfC (Polo B)

Cantina na ESAC-ISAC

Cantina na ESEC

Cantina no ISEC

Serviço Takeaway

### EMENTA - Almoço

23 a 30 de novembro de 2020

DIA	PRATO	Descrição
2ª FEIRA	Sopa	Mizuna
	Carne	Cubos de carne porco com cogumelos. Acompanha com fusilli e couve de Bruxelas e cenoura cozidos.
	Opção	Pescada em tomatada. Acompanha com fusilli e couve de Bruxelas e cenoura e cozidos.
	Vegetariano	Feijão frade com cogumelos e legumes assados. Acompanha com fusilli e legumes cozidos.
	Sobremesa	Gelatina, Maçã e Tangerina
3ª FEIRA	Sopa	Juliana
	Peixe	Filetes de perca assados. Acompanha com arroz de legumes e salada*.
	Opção	Coxinhas de frango estufadas. Acompanha com arroz de legumes e salada*.
	Vegetariano	Salada quente de Tofu. Acompanha com massa fusilli e salada*.
	Sobremesa	Arroz doce, Banana e kiwi.
4ª FEIRA	Sopa	Abóbora
	Carne	Jardineira de vaca. Acompanha com couve-flor cozida.
	Opção	Solha grelhada. Acompanha com batata murro e couve-flor cozida.
	Vegetariano	Bife de Seitan de cebolada. Acompanha com batata a murro e couve-flor cozida.
	Sobremesa	Salada de fruta, tangerinas e Pera.
5ª FEIRA	Sopa	Feijão manteiga e couve portuguesa
	Peixe	Filetes de pescada assados. Acompanha com arroz e salada*.
	Opção	Carne de porco estufado com ervilhas. Acompanha com arroz e salada*.
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com legumes. Acompanha com arroz e salada*.
	Sobremesa	Ananás e pêsego em calda, Maçã, Banana.
6ª FEIRA	Sopa	Couve crespa
	Carne	Feijoada à transmontana.
	Opção	Carapau grelhado com molho à espanhola. Acompanha com batata salteada e couve salteada
	Vegetariano	Chilli vegetariano. Acompanha com arroz e couve salteada
	Sobremesa	Pudim boca doce, Diospiro, Tangerinas.

\*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.